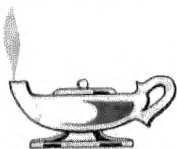


# كتابي

الكتاب الشهري  
للخيار الكتب العالمية



فقيه الفكر العالمي  
**السيرة كامي**

قرأ في هذا العدد قصة حياة طامة  
تأليف المشهور الخالد "السيرة"

١٢ قرش

٩٠-٨٦

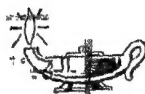
اقرأ في هذا العدد

**الطاعون**

أشهر طاعون في التاريخ كامي

# كتايج

كتاب شهرى لتلخيص الكتب العالمية  
يصدر أول كل شهر - صاحبه ورئيس تحريره: حلمى مراد .



الكتاب السادس والثمانون ( السنة الثامنة )  
الاشتراكات والأعداد السابقة : التفصيلات بالداخل  
الإدارة : عمارة الجندول ( ١٤ شارع ٢٦ يوليو بالقاهرة )  
تليفون : ٥٩٥٥٦



## محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٧	افتتاحية العدد
٩	رأيت وسمعت لك في اسطنبول : مشاهدات وتعليقات للمحرر
٣٥	قصة حياة « ألبير كامى » : فيلسوف التمرد و « اللامعقول » ، للكاتب الفرنسى « جورج ريبه »
٦١	الأبرار : مسرحية فلسفية ، فى اطار تاريخى ، لفقيه الفكر الغامى « ألبير كامى »
٩٣	الطاءون : القصة الطويلة التى خلدت « كامى » وبنت مجده
١١٩	عاشقة الصحراء : قصة حياة المفامرة الاوربية « ايزابيل أبيرار » ، التى أحبت العرب فعاشت وماتت بينهم ، فى صحراء ( الجزائر )
١٤٧	تعلم كيف تسترخى : كتاب علم النفس ، للعالم الأخصائى « ويلفريد نورثفيلد »
٢٠١	اليتيم : قصة من أدبنا منذ نصف قرن : للاديب الكبير « مصطفى لطفى المنفلوطى »
٢١٩	فرانز ليسيت : الفنان الذى عبدته الجماهير !

# مجموعة كتابي

( الكتاب الشهري لتلخيص الكتب العالمية )

صدر منها حتى الآن خمسة وثمانون كتابا ، يضاف اليها كتاب جديد  
في اول كل شهر .

## مطبوعات كتابي

( الترجمة الكاملة الائمة لشوامخ الكتب العالمية )

صدر منها ثمانية واربعون كتابا ( ومجلدان كبيران خارج السلسلة  
يحتويان على الترجمة الكاملة لقصة « دكتور جيفاجو » ) ، وتطلب قائمة  
باسماء الكتب جميعا من الادارة .

## الاشتراكات

- ♦ تطلب الاعداد السابقة من كل من المجموعتين من :  
ادارة « كتابي » : ١٤ شارع ٢٦ يوكيو ( فؤاد سابقا ) بالقاهرة
- ♦ الاشتراكات عن ١٢ عددا من كتابي في مصر والسودان والمملكة السعودية  
وسوريا والاردن ولبنان وليبيا والعراق ١٤٠ قرشا سنويا خالصة اجر البريد  
المسجل ، وما عداها من البلاد العربية الاخرى والبلاد الاجنبية فالاشتراك  
السنوي ١٨٠ قرشا سنويا خالصة اجر البريد المسجل .
- ولكن شاء ان ترسل له الاعداد بالبريد الجوي المسجل ، ان يدفع فرق  
الرسوم .
- ♦ ترسل قيمة الاعداد والاشتراكات في مصر باذن بريد عادي .  
وللمشتركون في البلاد الاخرى ان يرسلوا القيمة بشيك على احد بنوك القاهرة ،  
او تحويلات مصرفية ، او كوپونات بريد دولية فئة ٤٠ مليما ، على ان يتحقق  
المرسل من امكان صرفها في مصر . علما بان سعرها في مصر ٣٧ مليما .
- ومن الممكن لمن في السودان ان يرسل القيمة بحوالة بريدية .

أرسل الى برايك :

## أى وضع تفضل ؟

عزيزى القارىء ..

فى ختام الملحق المنفصل الذى وزع مع العدد الماضى - العدد ٨٥ - وجهت اليك استفتاء بشأنه ، سألتك فيه أن تدلى برأيك فى مواد الملحق المذكور ، ومواد الملحق الأول الذى سبقه ( والخاص بالعدد ٨٤ ) ..

وقد تلقيت عددا كبيرا من الردود ، كنت كلما قرأت ردا منها لا أملك نفسى من الابتسام ، فقد كان فحواها يكاد يكون تكرارا « النغمة » واحدة أجمعت عليها تلك الرسائل جميعا ! .. وهذه النغمة الواحدة هى المطالبة بادماج الملحق المنفصل فى داخل الكتاب نفسه ، بحيث يكون جزءا منه مكملا له ، وليس كيانا مستقلا منفصلا عنه .. وكان السبب الرئيسى لهذا المطالب أن الملحق بوضعه المنفصل يكون عرضة للتلف والتمزق ، ويفقد الكثير من رونقه ، كما يصعب الاحتفاظ به فى حالة « سليمة » ترشحه للبقاء .. بعكس الحال فيما لو ضم بين دفتى « كتابى » بغلافه السميك الذى يصونه ويحفظ له « وقاره ومكانته » - على حد تعبير أحد القراء الأعزاء !

ورغم اقتناعى بأن مقياس الصفحة الكبيرة من صفحات الملحق يسمح بمزيد من الحرية والامكانيات فيما يتصل بحجم الصور التى تنشر فيه ، وتوضيب الأبواب والرسوم فى الصفحات - وهى الفكرة التى أملت على اخراجه فى ذلك الشكل المنفصل - أقول ، رغم ذلك فقد قررت الاستجابة

فورا لرغبتك - كعادتي معك منذ اصدرت ( كتابي ) من أجلك - ومن ثم رأيت ادماج الملحق والكتاب معا داخل فلاف واحد ، ابتداء من هذا العدد ، وزيادة صفحات الكتاب نتيجة لذلك بمقدار ٦٤ صفحة ( تساوى ٣٢ صفحة من صفحات الملحق الكبيرة ) ، فترفع من ١٧٨ صفحة الى ٢٤٢ صفحة .

وفيما انا اهم بتنفيذ ذلك ، وصلتني رسالة من قارىء تحمل اقتراحا جديدا ، يتفق ويختلف مع هذه الفكرة في آن واحد . . رسالة تقول ، والعهد على صاحبها ، ان في الملحق خروجا على رسالة كتابي الاصلية ، وهي نشر التلخيصات « المطولة » للكتب الطويلة ، وان نشر المقالات والمقتطفات القصيرة مجاله عشرات المجلات الأسبوعية والشهرية الأخرى . . ثم يضيف صاحب الرسالة : « لم لا تدمج صفحات الملحق مع الكتاب ، ولكن على أن تشغلها بمادة اضافية من نفس نوع مادة كتابي الاصلية ، فتزيد عدد الكتب المخصصة في كل عدد ، أو تتوسع في تلخيص كل كتاب في عدد أكبر من الصفحات ؟ »

وقبل أن أهمل هذا الاقتراح ، أو أرفضه ، خطر لى خاطر : لم لا أعرض الأمر عليك ، أنت صاحب الشأن والمصلحة في أن ترى كتابي على الصورة التي تبتغيها ؟ . . ولماذا ادع تحمسي لمواد الملحق القصيرة يؤثر على رأيك أنت ، أو ينسيني الاحتكام اليك ؟

ومن هنا كان تنفيذ الاقتراح ، عمليا - وعلى الطبيعة - في هذا العدد الذي بين يديك . . والرأى الأخير لك !

وفي انتظار ردك ، ورأيك . . تقبل تحياتي .

حلمي مراد



رائس و سمعہ کک  
فی استنبول





## بين البحر الأسود .. وبحر مرمرة

عزيزى القارىء ..

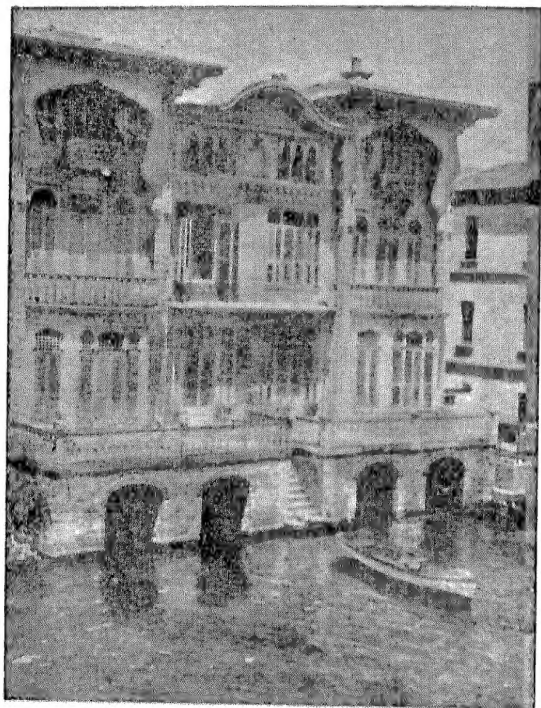
فى العدد الماضى بدأت حديثى اليك عن المدينة الساحرة ذات التاريخ العريق : اسطنبول .. ووقفت بك فى نهايته عند رحلتنا البحرية بين ضفتى مضيق ( البوسفور ) ، تتوقف بنا الباخرة كل حين على موانئ - أو محطات - الشاطئء الأسىوى آنا ، والشاطئء الأوربى آنا آخر .. حتى بلغنا منطقة « اسكدار » ( أو « سكوتارى » ) فى طرف الأناضول ، وهى المنطقة التى كانت تبدأ منها قوافل الابل رحلاتها الى بغداد فى الأزمان الغابرة ..

واليوم نواصل رحلتنا خلال البوسفور ، حتى نخرج منه الى البحر الأسود ، فنقضى ساعة على شاطئه الجميل .. ثم نعود أدراجنا الى الطرف الآخر للبوسفور ، المفضى الى بحر مرمرة ، حيث نزور أجمل معالمه : « جزر الأمراء » ، حيث اعتقلت حكومة تركيا الجديدة - منذ أيام - زعماء الحكومة السابقة التى أطاح بها الانقلاب ..

فتعال نستأنف رحلتنا فى البوسفور ، بين شاطئى آسيا وأوربا :

**السلطان الذى بنى قصراً .. ليسجن فيه !**

♦ ها نحن نمر الآن فى مواجهة المستشفى الكائن فى ثكنات لسلطان سليم ، والدبى كانت « فلورنس نايتنجيل » تمرض



ليس هذا أحد قصور ( أفيسيا ) ، وإمام سلمه زورق  
« الجندول » ٠٠١ وإنما هو قصر من قصور اسطنبول ، يستحم  
في مياه البوسفور ١٠٠

فيه جرحى حرب القرم ، في الأعوام من ١٨٥٤ - ١٨٥٧ ،  
بعد أن تعبر البوسفور اليهم في قارب ذى مجدافين !  
وعلى الشاطئ الاسيوى نرى قصر ( بيلرباى ) الذى شيده  
السلطان عبد العزيز عام ١٨٦٥ ، ( وقد أقيمت فيه الامبراطورة  
اوجينى عام ١٨٦٩ بعد حضورها احتفالات افتتاح قنـسـة  
السيوىس ) . وكان السلطان قد زار لندن وباريس في عام  
١٨٦٧ ، فاستضافته في لندن الملكة فيكتوريا ، وفي باريس  
الامبراطور نابليون الثالث وزوجته اوجينى . وفي تلك  
المناسبة حصل منهما على قرض كبير لبلاده ، ودعاهما  
ازيارة تركيا . ومن سخريـة القدر أن السلطان عبد العزيز قد  
سجن في ذلك القصر بهينـه بعد تنازله عن العرش ، في عام  
١٨٧٦ ، على يد خلفه السلطان عبد الحميد الثانى !

ثم نعود الى الشاطئ الأوربى مرة أخرى ، فنرى حطام  
القصر الآخر الذى بناه السلطان نفسه في عام ١٨٧٤ ، من  
المرمر الملون البديع ، وقد احترق في عام ١٩١٠ ولم تبق منه  
غير أطلال ! . . وعلى تل يقع خلف هذا القصر ، بنى السلطان  
عبد العزيز أيضا قصرا ثالثا هو قصر ( يلدز ) المشهور ، الذى  
سأحدثك عنه في فصل تال .

ثم تمر السفينة امام شاطئ ( الليدو ) ، وهو « بلاج »  
عصرى الاستحمام ، به مطعم جميل . وننتقل من هذا المنظر  
الشاعرى - في مفارقة صارخة - الى منظر آخر لا يمت الى  
الشاعرية بأية صلة ، هو منظر الروافع أو « الونشات »  
الضخمة التى أقامتها الولايات المتحدة الامريكية - طبقا  
لمشروع « مارشال » المعروف للمساعدة - لتفريغ الفحم

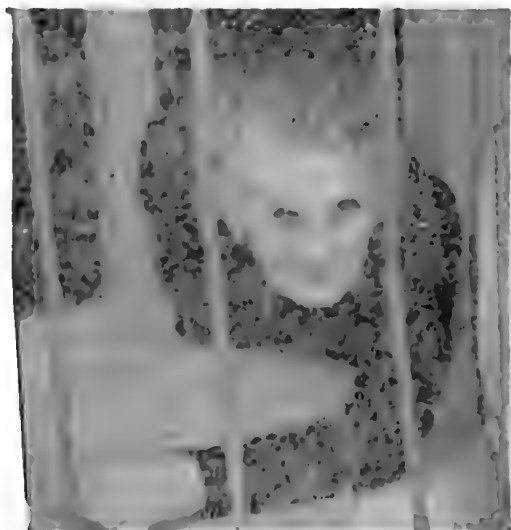
التركي الذي يستخرج من مناجمه على بعد مائة ميل وينقل عبر البحر الاسود الى هذه المنطقة .

ومن فوق تل آخر ، تلوح لنا الكلية الامريكية الكبرى للبنات ، التي انشئت عام ١٨٦٠ ، وبها نحو الف وخمسمائة طالبة ، من جميع الجنسيات .

وتبلغ السفينة منطقة ( بيبيك ) المعروفة ، فيطالعا قصر كبير تحيط به حديقة رائعة . **انه قصر ملكة مصر السابقة « نازلي »** ، وهو الآن المقر الصيفي لسفارة الجمهورية العربية المتحدة . وعلى تل آخر قريب ، كلية « روبرت » الامريكية الكبرى للبنين ، المشيدة عام ١٨٦٠ ايضا ، وتتألف من أربعة عشر مبنى كبيرا . . يليها القصر الرائع الذي شيده السلطان محمد الفاتح في عام ١٤٥٢ ، في اضييق بقعة من البوسفور ، كي يضيق الخناق على السفن العابرة ويحصل منها مكوسا قدرها عشرة في المائة من قيمة حمولتها ! . وفي هذه البقعة الضيقة ، من فوق قمة التل ، كان ملك الفرس الاشهر « دارا » يرقب جيوشه - المؤلفه من ٧٠٠ ألف مقاتل - وهي تعبر البوسفور من آسيا الى أوروبا ، على محفات خشبية ، عام ٥٠٠ قبل الميلاد ! . وفي هذه البقعة الضيقة شييد السلطان محمد الثاني - خلال الحرب الصليبية الأولى - أبراج قلعة ( روميلي حصار ) ، قبيل حصاره المشهور للصليبيين ، الذي مهد به لغزو المدينة !

وفي قمة التل المواجه نرى الكلية التركية للبنات ، وبالقرب منها مرصد اسطنبول . . ثم - على الشاطئ الاسيوى - « قصر الأناضول » التاريخي - « أناضولو حصار » - وهو

قلعة شيدها السلطان « بابرید الاول » عام ١٢٩٧ ، وشهدت  
الكثير من الأحداث الحسام في تاريخ تركيا .  
وهذا قصر « جو كسر » المسيد من الرحام الابيض الرائع .  
الدى اقامه السلطان محمود الاول عام ١٧٤٠ ، ثم اعادت  
بناءه السلطنة « ولده » . والده السلطان عبد المجيد . عام  
١٨٥٦ . ايام كلب الروارى ذات المجاديف نحال امامه حامله



تركيا القديمة . من خلف فضبان الشيخوخة ١٠٠

صفوة لساء اسطبول من دوات الحسن والمال .  
 فاذا حاورناه رأينا مقهى في الهواء الطلق تطله شجره  
 « سيكامور » ضخمة ، ووراءه صف من القصور الخشبيه  
 الضخمة التى كان يقطنها « باشوات » السلطان .. وعلى قمة  
 التل الذى يليها ينهض القصر الابيض ، أو المقر الصيفى



نركما الحديثة ، تمثلها امرأة نركية عصرية ..

لخديوى مصر السابق « عباس حلمى » .

### باقة من مباني السفارات الجميلة ترصع البوسفور

♦ وهذه - على الشاطئ الأوروبى - ( ضاحية ييكوى ) الجميلة ، حيث تتوالى طائفة من القصور والدور الصيفية للسفارات وعلية القوم .. فهذه دار السفارة النمساوية ، والألمانية ، على الطريق المؤدى الى حى ( طارابيا ) المشهور ، بشاطئه العامر بالمطاعم والمقاهى والفنادق - ومنها الفندق الكبير الذى احترق فى عام ١٩٥٤ - وتلى الفندق مباشرة دار السفارة الإيطالية .. أما هذه الدار الحمراء ذات الحديقة الفناء فهي دار السفارة الفرنسية .

وتبلغ بنا السفينة منطقة ( بويوكدير ) - ومعناها « النهر الكبير » - حيث يتسع مجرى البوسفور الى أقصاه ، وتزدحم ضفته الأوربية بالمقاهى والمطاعم وشواطئ الاستحمام .. ونشهد دارى السفارتين الأسبانية والسوفيتية ، الصيفيتين بطبيعة الحال ، ( وجميع الدور والقصور والسفارات المتناثرة بمحاذاة البوسفور لا يقطنها أصحابها الا فى فصل الصيف فقط ، أما فى بقية فصول السنة فينتقلون الى دور أخرى فى قلب اسطنبول . )

والآن ، تعال نغادر السفينة فى ( بويوكدير ) ، كى نستقل احدى السيارات الى شاطئ ( كيلوس ) على البحر الأسود ، مارين بـ « غابة بلغراد » التى شهدت أحداثا هامة فى التاريخ التركى ، كما سنرى ..



قصور على البوسفور ، ترتفع المياه الى ركبتيها !

### كيف قاومت ( بيزنطة ) قطع المياه أثناء الحصار !

• وغاية بلغراد تقع على بعد ٢٥ كيلو مترا الى الشمال من اسطنبول ، وهى تتألف من مساحة شاسعة رائعة من أشجار البلوط والكستناء . ومنذ أيام الامبراطورية الرومانية الشرقية كانت هذه المنطقة الظليلة ، الغنية بالتلال والوديان والغدران العديدة التى تستمد ماءها من الينابيع الصافية . كانت مستودعا طبيعيا لامداد عاصمة البوسفور العريقة بالماء . ولمشكلة ماء الشرب فى اسطنبول قصة ، ترجع الى ايام كانت المدينة تعرف باسم ( بيزنطة ) ، وكانت معرضة لخطر قطع موارد المياه عنها فى كل مرة يفرض فيها الحصار عليها ، فدبرت مشكلة حصولها على الماء باقامة « صهريج » خاص



على سطح كل منزل لتخزين ماء المطر . وفضلا عن ذلك ابتكر الأباطرة مشروعات مستودعات هندسية ضخمة ( بعضها في غابة بلغراد ) لامتداد المدينة بمياه الينابيع ، ولم يلبث السلاطين ان اخذوها عنهم وادخلوا عليها المزيد من التحسينات .

والجزء الأكبر من المياه التي تزود بها اسطنبول يأتي إليها من ينابيع غابة بلغراد ، لكن احسن مصادر المياه العذبة يقع في منطقة التلال التي تتخلل المسافة بين خليج القرن الذهبي وبحر مرمره . أما الجانب الآسيوي من اسطنبول فيستمد مياهه من خزانات أخرى في الوادي المجاور لقصرى «جوكسو» و « اناضولو حصار » . أما المصدر العصري الذي يمد اسطنبول بالمياه الآن فهو بحيرة ( تيركوس ) ، التي تقع على بعد ٢٥ ميلا الى الشمال الغربى من المدينة . وفي عام ١٩٥١ تم حل مشكلة المياه في اسطنبول نهائيا واكملت شبكة أنابيب المياه الموصلة إليها ، بإنشاء خطين من الأنابيب « الحديدية » الضخمة ، قطر كل منها متر كامل .

### الوباء الذى كان سببا في تعهير غابة بلغراد !

• وقد كان الامبراطور «تيودوسيوس الأول» ، ( ٣٧٨ - ٣٩٥ ) ، أول من شيد الخزانات الضخمة في الوديان لتجميع مياه الينابيع ثم نقلها بواسطة قنوات عريضة تحت الأرض الى قلب المدينة . ثم استمر خلفاؤه يرممون تلك المشروعات كلما أصابها زلزال أو عدو بضرر ما ، ( ولا سيما في القرن السابع حين دمرها الغزاة في عهد الامبراطور قسطنطين . )

• فلما جاء السلاطين الأتراك - وكانوا يعشقون المياه



أحد المشروعات الهندسية التي أنشأها الإمبراطور والسلطان  
في ( غابة بلغراد ) ، لتطزين المياه ونقلها إلى إسطنبول في  
أنايب تحت الأرض .

الغلبة بطبعهم - أعادوا بناء تلك المشروعات وجددوها وأضافوا  
اليها ، على يد مهندسيهم الأشهر « سنان » ، ( ١٤٩٩ -  
١٥٨٨ ) ، الذي ملأ غابة بلغراد بالخزانات الرائعة التي ما  
تزال تقاوم عوامل الطبيعة على مر القرون حتى اليوم ! ..

ومن هذه الخزانات خزان مقام فوق ٣٣٦ من الأعمدة الضخمة ،  
يبلغ ارتفاع كل منها نحو ثمانية أمتار . .

وكانت القرية التى تقع فيها الخزانات فى وسط الغابة تدعى  
فى العصر البيزنطى ( بيترا ) ، وكان أهلها يتولون رعاية  
الخزانات والحافطة عليها ويتوارثون هذه المهمة أباً عن جد ،  
مقابل امتيازات خاصة . فلما غزا السلطان سليمان القانونى  
بلاد الصرب واستولى على عاصمتها بلغراد - فى عام ١٥٢١ -  
نقل الأسرى الصربيين الى القرية وعهد اليهم بتلك المهمة ،  
ومنذ ذلك الحين اطلق على القرية اسم بلغراد . . وما لبث  
الاسم ان عمم على الغابة كلها .

وفى عامى ١٦٢٣ و ١٦٣٩ ، فى عهد السلطان مراد الرابع ،  
تفشى فى اسطنبول طاعون مروع راح ضحيته عدد كبير من  
السكان ، من جميع الطبقات ، فهرع السفراء الأجانب لائذين  
بالفرار من المدينة الموبوءة ولجأوا الى غابة بلغراد وشاطئ  
البحر الأسود القريب منها ، فشيّدوا لأنفسهم فيها مساكن  
جميلة ، وسرعان ما تبعهم بقية الأجانب الأثرياء من سكان  
المدينة ، فلم تلبث ان نشأت بالقرب من قرية بلغراد ضاحية  
جميلة تناثرت فيها المنازل الأنيقة . وكان السفراء يقضون  
النهار فى صيد الغزلان والثعالب والديوك البرية ، وغيرها من  
ذوات الفراء والريش . . اما فى المساء فكان أولئك اللاجئون  
المترفون يقضون سهراتهم فى الرقص ولعب الورق واقامة  
المآدب والحفلات . . وهكذا أتيح لهم أن يعيشوا حياة آمنة  
فى تلك البقعة المنسية الساحرة .

ولا شك ان غابة بلغراد من أجمل المناطق المحيطة باسطنبول .  
 وأغناها بالمناظر الطبيعية الخلابة ، فالى جانب ممراتها التى  
 تحف بها وتظللها اشجار الزان والكستناء والبلوط ، تقع عينك  
 اينما ادرت رأسك على بساط سندسى من الخضرة المرصعة  
 بالأزهار الملونة . . ويملاً أنفك شذى عطور الغابة وأريج  
 ورودها . . ويدغدغ سمعك خرير الغدران ، وحفيف أوراق  
 الشجر ، وزقزقة العصافير ، وغمغمة الريح للأغصان . .  
 وأفضل طريقة للاستمتاع بجمال الغابة هى ان تجوبها  
 ما استطعت على قدميك - بصحبة دليل - فترى كيف تجتمع  
 فى ينابيعها وخزاناتها روعة الطبيعة وهندسة الانسان . . حتى  
 اذا أدركك التعب جلست لتستريح فى أحد المقاهى الصغيرة  
 الضائعة فى أرجاء الغابة ، ثم تستأنف جولتك . .

### جلسة ، وجولة ، على شاطئ البحر الأسود

♦ **والآن ،** تعال ننتقل للسيارة لنواصل رحلتنا الى  
 شاطئ ( كيليس ) ، على البحر الأسود . . فلا تمضى عشرون  
 او ثلاثون دقيقة ، حتى نهبط أمام المدخل الفاخر للبلاج ، وهو  
 اشبه بكازينو او ناد ، به عدة قاعات وحجرات ، وتحيط به  
 شرفات وساحات فسيحة تشرف على البحر . . الأسود . .  
 فى مواجهة شواطئ رومانيا ، والاتحاد السوفيتى ، و . . الخ  
 وبعد ان نستنشق نسمات من هواء البحر : ونجمع من  
 رمال الشاطئ بعض الأصداف والقواقع ، على سبيل التذكار ،  
 نترك البلاج الجميل لنسلك طريقا يصعد بنا الى قرية قديمة  
 من القرى ذات الطابع السياحى التقليدى ، بالاضافة الى



ساعة على بلاج ( كيلوس ) ، على شاطئ البحر الاسود .. وفوق  
الربوة احدى القرى التركية التقليدية •

الطابع التركي الذي نلمحه في أزياء المعجائز وقسمات وجوههم ،  
كما نلمحه في بعض الكلمات المألوفة لدينا التي تعلو واجهات  
الحوانيت ، مثل كلمة اجزاخانة ( بمعنى صيدلية ) التي تكتب  
بالتركية هكذا ICZANE .. وكلمة « بنك » التي تكتب  
BANKASI .. وكلمة « جمهورية » التي تكتب GUMHURIYETI ..  
أما الكلمات التي تصك سمعك اثناء مرورك في أى مكان في  
تركيا فبينها الكثير من الكلمات المستعملة لدينا ، سواء في لغتنا  
العربية أو العامية ، مثل « تشكر افندم » ، بمعنى « شكرا » ،

و « ايفت » التى ننطقها نحن بالعامية « ايوه » أى « نعم » .  
 .. و « لطف » - وتنطق بالكسر « لطفن » - بمعنى « من فضلك » . و « أوزور » - أى « أعذر » - بمعنى « آسف » .  
 .. و « نى فاكت ؟ » ، أى « فى أى وقت ؟ » ، أو « نى زمان ؟ » ، بنفس المعنى ، ويقصد بها « فى أى زمان ؟ » .  
 ومثل « ساعات كاش ؟ » أى « كم الساعة الآن ؟ » .  
 و « مكتوب » أى « خطاب » . و « شاي » ، بنفس نطقها ومعناها عندنا . و « بكال » أى « يقال » . و « ظرف » أى « مظروف » أو « ظرف » بالعامية . و « كلم » أى « قلم » .  
 و « كبريت » و « سيجارة » و « حساب » و « صابون » و « جاز » و « حمال » ، بنفس نطقها ومعناها بلغتنا الدارجة .  
 .. و « سياحات شنتاڤى » أى « شنتة السيحة » أو حقيبة السفر . و « تهلكى » بمعنى « خطر » . الخ . الخ .  
 فاذا فرغنا من جولتنا السريعة فى تلك القرية المشرفة على شاطئ البحر الأسود ، فلنمض الى السيارة لتعود بنا أدراجها الى اسطنبول ، بطريق البر هذه المرة ، بعد أن سسلكننا فى الذهاب طريق البحر خلال البوسفور ، فى الجزء الأكبر من المسافة .

وبقدر ما كانت الرحلة البحرية ممتعة فى الذهاب ، كانت الرحلة البرية ممتعة فى الاياب . فالطريق البرى « كورنيش » رائع يسير بمحاذاة شاطئ البوسفور ، متخللا مناظر طبيعية خلابة ، وسفوحا واحراشا وازهارا برية ضاربة أنبتتها الطبيعة ومياه الأمطار ، دون أن تنسقها يد انسان . وكلها تذكرك بطريق ممائل ، هو كورنيش ( الريفيرا ) المخاڤى

الساحل الايطالى بين مدن ( فياريجو ) و ( سانت مارجيتا )  
و ( رابالو ) .. الى ( سان ريمو ) قبل الحدود الفرنسية .  
حتى المائى فيها ما يحمل الطابع الايطالى ، مثل هذه القلعة  
المحلقة من عهد امپراطورية مدينه اجنوا ( يوم طغت وتجزرت  
فامتد سلطانها الى هذه البقاع !  
ومر فى طريقنا بعدد من قرى الصيد ، وفيها مطاعم — نظا



بالعرب من مظلة ( طرابيا ) الحصادية لايوسفور . يمر طريق  
السيارات بين البحر الاسود واسطنبول بعدد من قرى الصيادين  
المشهوده بأسواق السمك وترى امرأة من نسل القرية امام السوق .

على البوسفور — متخصصة في تقديم شتى أطباق السمك ،  
ومن أشهرها مطعما « شان لى باليك » و « فيسلا ظريفة »  
الواقعان قبيل بداية منطقة ( طرابيا ) . . وعند أحد منعطفات  
البوسفور نرى بناية ضخمة يوشك العمل فيها ان يتم ، ونعلم  
انها فندق جديد فاخر تشييده شركة المانية بالاشتراك مع أحد  
البنوك التركية ، بنسبة النصف لكل منهما . ولا شك ان



فندق على تشييده شركة المانية على الشاطئ الاوروبى  
للبوسفور بالاشتراك مع أحد البنوك التركية . .

الشريكين محققان فى الآمال التى علقاها على انشاء هذا الفندق،  
فان اسطنبول كانت وما تزال من أشهر المناطق السياحية فى  
الشرق .

وحين نطوى شاطئ البوسفور ونهم بالدخول الى قلب .



المدينة البعيد عن البحر ، ( وهى مسافة تقطعها السيارات فى نحو عشرين دقيقة ) ، نمر بأحياء خصصت لطوائف معينة من السكان ، مثل حى الصحافة الذى شيدت فيه مساكن للمحروين والكتاب .. وحى موظفى البنوك .. الخ . وقد كانت هذه المنطقة فى القرن الثامن عشر غابة يطلق عليها ( غابة شيشلى ) . وهاهو البيت الذى دبر فيه أتاتورك ثورته . ونلمح حركة هدم وتعمير ضخمة : أبنية قديمة تزال وأخرى حديثة تقام فى مكانها . وشوارع ضيقة يقال انها كانت لا تكاد تتسع لأكثر من مرور عربات الترام — مثل شارع « الخليج » السابق فى القاهرة ! — صارت الآن فى اتساع شارع « بور سعيد » الجديد .. وعلى ذكر الترام فى اسطنبول ، يدهشك أن عربات الترام هناك من الطراز العتيق ، المفتوح ، البطيء ، حتى التى تمر منها فى الشوارع والميادين الرئيسية ، مثل ميدان ( تقسيم ) وشارع ( استقلال ) وفوق قنطرة ( جالاتا ) .. الخ .. ولكن هذا النقص يعوضه وجود خطوط أتوبيس حديثة تروح وتجيء فى كل اتجاه ، وتتفرع من ميدان تقسيم قلب المدينة النابض . وأمام كل محطة أتوبيس ، فى أى حى من أحياء اسطنبول ، تلمح ظاهرة جديدة بالاعجاب : صفوف المنتظرين وقد وقفوا فى طوابير طويلة تمتد أحيانا عشرات الأمتار ، دون أن يتزاحموا بالمناكب أو يحاول فرد منهم أن يسبق الذين جاءوا قبله .. وهى ظاهرة تكفى فى نظرى لأن توحى بنضج وعى الشعب وحسن تربيته الاجتماعية



اصطف المنتظرون في طابور منظم .. وهو مشهد ملحوظ في  
جميع انحاء اسطنبول ..

وبذلك تنتهي الجولة الأولى من جولتنا في اسطنبول .  
وقبل أن نمضي الى الجولات التالية التي نزور فيها معالم  
المدينة التاريخية وقصورها ومساجدها ، بالتفصيل .. تعال  
نغادر اسطنبول في الصباح التالي لنقضي النهار في رحلة الى  
جزائر الامراء ) ، اجمل عقد من اللآلئ يتألق على جيب  
بحر مرمره ) :

( كابري ) آسيا الصغرى والاناضول !

• لو سئلت عن اجمل ثلاث جزر في العالم ، اتمنى - في

احلامي - ان اقضى في احداها شهرا من شهور الربيع أو الصيف ، ذات عام .. لقلت بلا تردد انها جزر : كابري ، وهونج كونج ، و .. « بويوك آدا » ، أجمل وأكبر جزيرة من جزر الأمراء ، ببحر مرمرية !

ولعلى يومئذ أحرار بينها ، وأتردد في الاختيار !  
ما علينا .. كان اول ما فعلت حين اغرائى ما قرأته عن جزر الأمراء بأن أنور احداها ، انى توجهت الى مكتب السياحة التركى القائم فى مدخل فندق «اسطنبول هيلتون» ، فطلبت من احدى موظفات المكتب ان ترشدنى الى دليل يصحبنى فى زيارتى للجزيرة ، بحكم جهلى باللغة التركية وجهل أهل الجزيرة باللغتين الانجليزية والفرنسية .. وهنا سألتنى الموظفة الحسنة ، بصراحة حمدتها لها :  
- هل تفضل دليلا ، أم دليلا ؟

- اكون منافقا لو زعمت لك اننى أفضل صحبة الرجل على صحبة المرأة !

وفى الساعة التاسعة من صباح اليوم التالى كانت الدليلة الحسنة المثقفة الانسة «بيلين جورين» تنتظرنى فى بهو فندق ( بلازا ) حيث أنزل ، فعرفتنى بنفسها ثم ركبنا من فورنا سيارة تاكسى حملتنا الى قنطرة « جالاتا » حيث مرسى السفن التى تبهر الى جزر الأمراء ، ( وهى تقطع المسافة اليها ، وتبلغ ٢١ كيلو مترا ، فى ساعة ونصف ساعة . )

وفى الطريق حدثتنى « بيلين » ، فى انجليزية سليمة وطلاقة تنم عن سعة اطلاع ، بقصة جزر الأمراء : انها مجموعة من تسع جزر متجاورة تقع بالقرب من شاطئ تركيا الاسيوية ،

بعد نهاية الطرف الجنوبي لمضيق البوسفور وخروج السفينة منه إلى بحر مرمرة العريض . ( انظر الخريطة المشورة في صفحة ٢٩ من العدد الماضي ) . ومن هذه الجزر التسع خمس حرر صغيرة لا يبعد بها ، والأربع الكبرى الباقية هي المعروفة بأسمائها الخاصة ، وقد اشتهرت منذ عهد

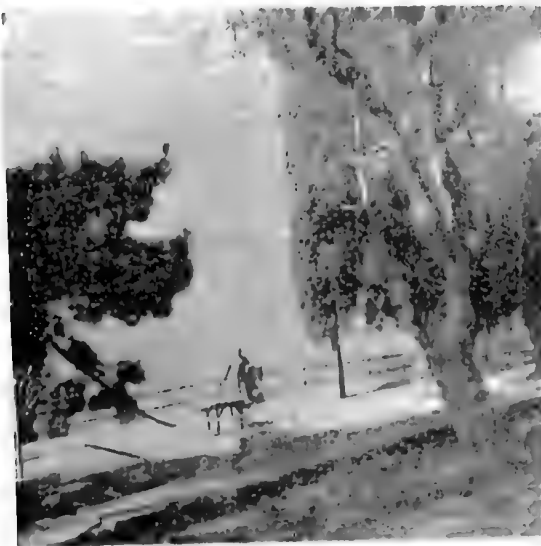


انما ادرت بصرك في جزيرة (بولك ادا) تر مساكن وفيسات  
اسف راقده في احضان غابات الصنوبر الساحرة . . وفي مقدمة الصورة  
مدرسته مكتب السياحة المركزي . نموذج للفتاة المثقفة التي تشرف وطنها

الامبراطورية البيزنطية بأنها مراكز سياحية مرموقة للاصطياف وقضاء العطلات للاستجمام وانتجاع الصحة . وقديما كان عظماء ( بيزنطة ) يقضون فيها ايام راحتهم ، أو يودعون فيها غياهب السجون ، أو يلقون فيها حتفهم ! .. وكم من امبراطور مخلوع وطوى أرضها بعد أن فقئت عيناه ! .. أو امبراطورة سابقة نقلت اليها وقد قص شعرها ، وفقدت بذلك كلا تاجيها ! .. وكم من راهبة لجأت الى دير من أديرة هذه الجزر لتقضى فيه بقية حياتها في عزلة عن مباهج الدنيا ومتاعبها ، على اثر صدمة حب ، أو خيانة ! .. ( ومنذ ايام حملت اليها البرقيات أن زعماء تركيا السابقين الذين أطاح بهم الانقلاب الأخير ، وعلى رأسهم رئيس الجمهورية « جلال بايار » ورئيس الوزراء « عدنان مندريس » ، قد نقلوا الى إحدى جزر بحرمرمرة .. وواضح أن المقصود إحدى « جزر الأمراء » ، وان لم تحدد البرقية أى جزيرة منها هى التى اختيرت مقاما لهم ، أو سجننا ! .. أو لعلهم وزعوا على الجزر الأربع ، بالعدل والقسطاس ! )

.. أما فى العصور الحديثة فقد أضحت هذه الجزر مقصد الباحثين عن الهدوء والراحة ، وعن هواء البحر والجبل المعطر بعير غابات الصنوبر .. كل ذلك فى جو شاعرى خلاب ، واطار من بقايا ماض عريق حافل بعبر التاريخ وعناصره الدرامية !

وأكبر الجزر الأربع - أو بالأحرى الجزر التسع - تدعى « بويوك أدا » ، ومعناها « الجزيرة الكبيرة » ، فكلمة « أدا » تعنى « جزيرة » .. أما الثانية فهى « هيبيلى أدا » ، واسمها



بقعة رائعة من كورنيش جزيرة بيوك ادا المطل على بحر مرمرة

يعنى « الجزيرة ذات السنامين » ، لان بها هضبتين تشبهان  
 ظهر الجمل ذى السنامين ! . . والجزيرة الثالثة هى « بورجاس  
 ادا » ، وكلمة « بورجاس » ترمز الى « برج » قصر اثرى  
 كبير فى الجزيرة . اما الجزيرة الرابعة والاخيرة فهى « كينالى  
 ادا » ، اى « جزيرة الحناء » ، نسبة الى لون « الحناء »  
 الذى يصبغ صخورها الساحلية . .

ويتزايد سكان هذه الجزر والمصطافون فيها بسرعة  
فبعد أن كان مجموع السكان « المقيمين » فيها ١٢٠٠ فقط  
في عام ١٨١٦ ، تزايد في عام ١٩٠٠ الى ١٢ ألفا في الشتاء  
( يتضخم في الصيف الى نحو خمسين ألفا ) ، ولا يعرف ك  
بلغ عددهم الآن ، بعد هذا التعداد بأكثر من نصف قرن !  
وقطعت الأنسة « بيلين » حديثها الشائق عن تاريخ ( جزر  
الأمراء ) ، مشيرة الى مبنى ضخيم على الشاطئ الأسوي  
الذي كانت السفينة تمر بالقرب منه في تلك الآونة ، وأضافت  
« وهذه محطة بغداد ) التي بدأ منها الخط الحديدي الى



في منطقة ( حيدر باشا ) على شاطئ الاناضول المطل على بحر  
مرمرة ، انشا الاتسان هذه المحطة التي يقوم منها القطار الحديدي  
الى بغداد ، ولذلك تسمى ( محطة بغداد ) .

العاصمة العراقية ، وقد أنشأها الألمان في عام ١٩٠٠ . وتسمى هذه المنطقة من شاطئ الأناضول ( حيدر باشا ) ، وهي تقع بين منطقة ( اسكدار ) ومنطقة ( كاديكوي ) التاريخية التي تزيد في القدم والعراقة عن ( بيزنطة ) ذاتها . . »

ومضت الدليلة الذكية تقلب صفحات التاريخ وتنقلني عبر الأجيال التي تعاقبت على هذه المنطقة ، منذ عصر الامبراطورية البيزنطية حتى اليوم . . فلم أتنبه لمرور الوقت الا حين رست السفينة على شاطئ الجزيرة الموعودة ، بعد تسعين دقيقة من تحركها من مرساها باسطنبول . .

وعلى شاطئ الجزيرة كانت تنتظرني مفاجأة طريفة : حشد من عربات ( الدوكار ) الانيقة التي تجرها الحمير والبغال ، وفوق مقعد كل منها حوذي مسن تبدو على سحنته علائم الصحة وتورد الوجه الذي تغدقه الطبيعة على سكان الجزر والجبال . . وعلمت أن الطابع الذي تنفرد به هذه الجزيرة وشقيقاتها انها تتمسك بهذا النوع العتيق من طرق المواصلات ، فلا تسمح لضجيج السيارات والترام أن يندد هدوءها ويفسد جمالها الطبيعي التقليدي .

ونادت « بيلين » حوذي ، وبعد ان تفاهمت بعة بالتركية على الأجر مقدما ، خشية أن يستغل السائح الغريب - الذي هو أنا ! - ركبنا « الدوكار » الأنيق ، المبطن بكساء ناصع البياض والنظافة ، فانطلق بنا يصعد الكورنيشن الدائري الجميل الذي يدور حول الجزيرة ، فيشرف على البحر حيناً ، ويخترق غابات الصنوبر الرائعة حيناً آخر ، تحف به الدور والفيلات الفاخرة التي رشقتها يد الانسان في انحاء الجزيرة



واحضان الغابات ، كما يرشق العاشق وردة في مفرق حسناء .. وفي بقعة عالية من الجزيرة اوقف الحوذى الدوكار وهبط منه ، ليقطف من شجرة قريبة بعض ثمار فاكهة برية غريبة تشبه الفراولة ، قدمها الى فخورا ، وكان طعمها لذذا للغاية .. ثم صعد الى مقعده وانطلق يصفر مرحا ، فذكرني بزميله الذي امتعنا بظرفه وهو يخترق غابات فيينا في الفيلم الخالد عن حياة الموسيقي يوهان شتراوس : « الفالس العظيم » . وفي العدد القادم نكمل جولتنا في الجزيرة الساحرة ( بويوك ادا ) ، ثم نعود الى اسطنبول لنزور معالمها الخالدة ، ومساجدها وقصورها التاريخية .

### في العدد القادم

## ظهر حديثا .. في المكتبة العربية

يزداد نشاط الحركة الثقافية وحركة النشر في اقليمى الجمهورية العربية وفي لبنان الشقيق بشكل ملحوظ ، يوما بعد يوم .. ففي كل شهر يتلقى ( كتابى ) مئات من الكتب الجديدة التي تصدر تباعا في مختلف دور النشر ، في القاهرة ودمشق وبيروت ، بحيث صار لزاما عليه ان يفرد صفحات من كل عدد - ابتداء من العدد القادم - يخصصها للتعريف بهذه الكتب والتعليق عليها ، حتى يكون هذا الباب بمثابة دليل يرشد قراء ( كتابى ) الى فحوى كل كتاب جديد ، وموضوعه ، وأهدافه ..

الكاتب  
الفرنسي  
"جورج  
سيه"  
يروي:



# قصة حياة البير كامى

فيلسوف التمرد.. واللامعقول  
فاز بأكاديمية الغار.. وجائزة نوبل

وانتهت حياته  
نزاهة.. غير معقولة!



## مجرد سيرة « تفتح الشهية » لقراءة « كامى » !

عزيزى القارئ

• منذ فقد الفكر العالمى أحد أقطابه المعاصرين ، بوفاة « ألبير كامى » ، قرأت لك عددا من الكتب التى تروى سيرة حياته ، بمختلف الأساليب ، فلم أجد بينها « أخف » وأقدر على « فتح شهيتك » لقراءة « كامى » من هذه السيرة التى كتبها « جورج ريبه » بأسلوب يجذبك من السطر الأول ، فلا تتركها حتى تبلغ السطر الأخير ! .. وما أحسبك تبغى أكثر مما تضمنته هذه السيرة من معلومات عن حياة « كامى » ، الا اذا كنت من قرائه القدامى ، الملمين بشتى أعماله الأدبية ، المتعمقين فى اتجاهاته الفلسفية ، وفى هذه الحالة لن يكفيك أو يغنيك أى « تلخيص » لأى كتاب وضع عن سيرة حياته ، ولا يكون أمامك سوى أن تقرأ من هذه الكتب الكاملة ما تشاء — بل لعل هوايتك لأدب كامى تكون قد دفعتك بالفعل الى قراءة هذه الكتب قبل أن يغريك بذلك أحد ! أما اذا كنت قارئاً « جديداً » لكامى ، فحسبك هذه السيرة السهلة الهضم ، كى تغريك بقراءة « كامى » ، وبالتعمق — شيئا فشيئا — فى دراسة فلسفته البعيدة المدى ، الواسعة الآفاق ..

فاذا فرغت من قصة حياته هذه ، فتعال نقرأ بعدها تلخيصين متتاليين لنموذجين من أشهر أعماله الأدبية : أحدهما مسرحيته الرائعة « الأبرار » ، والثاني قصته الطويلة التي فتحت له - أول ما فتحت - باب المجد : قصة « الطاعون » !

فاذا راق لك بعد ذلك ان نستزيد من أدب « كامى » ، فدعنى أحيلك الى مسرحيتين أخريين من أشهر ما كتب ، سبق أن قدمت تلخيصا لهما فى عددین سابقين من ( كتابى ) : احدهما « كاليجولا » التى نشرتها لك فى العدد ( ٥٢ ) ، والثانية « سوء فهم » ، التى سبق نشرها فى العدد ٦٤ من ( كتابى ) .

### تأييد المدارس الجزائرية الذى فاز بجائزة نوبل !

♦ انطفأت الانوار فجأة ، وراح الارغن الكبير يهدر ويزجر . . . وعلى خيط الشعاع الرفيع المنبعث من أحد الكشافات ، لاح موكب مهيب يتألف من بعض طلاب مدينة (ستوكهلم) - بلباسهم البحرية وجواربهم البيضاء - وقد اخذوا يتقدمون ، مرتلين أحد الاناشيد ، حاملين فى طرف قصبة طويلة نجما ضخما من الكرتون المذهب ، اضىء من الداخل باحدى الشموع . وخلفهم ، وفى صفوف متسقة ، كانت تسير ربات الفنون التسع بأرديتهن البيضاء ، وقد رفعت كل منهن الشعلة الرامزة لعبقريتها !



السير كامب يتقدم نحو جلالة ملك السويد ليصطحبه منه  
اكلييل القار ( جائزة نوبل )

ووسط هدير الارغن ، وروعة الترانيم ، والانوار الباهرة  
للثريات الفخمة التي اعيدت اضاعتها فجأة ، طفق أفراد  
الجوقة يصعدون في خطوات وثيدة نحو المخفى به ، الذي  
وقف في شرفة الشرف بالقاعة الزرقاء لدار بلدية (ستوكهلم) ،  
يرقب أعظم احتفال تكلل به حياته الادبية !

وكان يقف هناك ، بملابسه الرسمية ، وقامته الممدودة  
النحيلة ، وشعره الحالك ، ووجهه الرمادي المسلطة عليه  
أشعة الكشافات المحرقة ، وقد راح يشاهد - ببساطة رجل  
المسرح الواعي - ذلك الاخراج الخلاب للحفل المقام تكريما  
له . . ولم تعتر شفتيه المطبقين اية خلجة ، بيد ان عينيه  
الخضراوين العجيبتين ، ومضتا بغتة بذهول الصبي الصغير  
الذي تبهره أضواء عيد غريب ، تقع عليها عيناه لأول مرة !  
واذا كان تلميذ مداوس ( بلكور ) - حى مدينة ( الجزائر )  
المكتظ بالسكان - وذلك الطالب المتفوق الذي دبر له معلمه  
مسيو « جرمان » منحة دراسية بمدرسة اليسيه ، قد  
قدر له ان يحلم ذات ليلة - استبد به فيها الشعور بالفقر -  
بحفل هائل لتوزيع الجوائز ، فما من شك في انه قد تخيله  
بالصورة الرائعة التي يجرى بها الآن أمامه !

وما كان الرجل الواقف بملابسه الرسمية ، والذي راح  
يرقب ذلك الحفل الضخم ، سوى « كامى » الصغير ذاته ،  
ابن أرملة مدينة ( الجزائر ) ، التي ظلت فترة طويلة لا تجد  
القراءة ، وابن شقيق العم « سانتيز » - صانع البراميل -  
الذى لم يعرف القراءة في حياته ، وصاحب المنحة الدراسية  
الصغير بمدرسة اليسيه ! . . وانه لينقف الآن بجوار أحد

الملوك ، وامام امراء حقيقيين .. امراء فى العلوم ، والفنون  
والاداب ، فى انتظار تسلم اعظم جائزة فى الادب العالمى  
جائزة نوبل



صورة جميلة لالبير كامى وقد جلس الى مكتبه ، يفكر ..

فيلسوف « اللامعقول » ، الفائز بجائزة نوبل ٤١

وسكت الارغن ، وبدأت الفرقة الموسيقية تعزف احدى مقطوعاتها . واذ ذاك تهاشم الحاضرون : « ماذا ! .. انه يرقص ! » .. وسادهم ذهول !

### الكاهن الصارم .. مولع بالرقص واللهو !

♦ **والحق** انه ما من احد كان ابعد عن الرقص - فى مخيلة قرائه - من ذلك الكاهن الوجودى الاعظم ، وذلك الفيلسوف الصارم الذى ابتدع نظريتي « اللامعقول والتمرد » ، والذى وجد فيه جيل بأكمله ( من أبناء فقدوا ذويهم ابان الحرب ، وانتفضوا فى عهد التحرير ) ، استاذاً فكرياً، وزعيماً ، وبطلاً ! - ولكن ترى كم يبلغ من العمر ؟

- انه فى الرابعة والاربعين ! .. يظفر بجائزة نوبل فى الرابعة والاربعين ، يالها من حياة !

وقبل برهة ، كان قد صرح لاحد الصحفيين بقوله : « اننى لم اصنع شيئاً بعد .. ان عملى لم يبدأ ! »

وكان يقف هناك ، وسط الحاضرين المتراحمين حوله ، وقد اخذت تنهال عليه الاسئلة واضواء الآلات الفوتوغرافية من كل جانب ، بينما انهمك هو يحاول أن يحمي - قدر طاقته - الطالبة الصغيرة التى ارتدت قبعة بيضاء غريبة ، والتى افتتح معها الحفل !

.. عجباً ! انه يرقص .. ما كنت لاصدق !

على أن تلك لم تكن المرة الاولى التى تستولى فيها الدهشة على كل من يشاهد الاديب الكبير وهو يرقص . فذات ليلة من عام ١٩٤٥ ، دخل « البير كامى » ملهى « تابو » الواقع



فى حى ( سان جرمان دى بريه ) . وكانت الساعة الثالثة صباحا . وكان الدخان المخيم على المكان أشبه بالدخان الذى يمتلىء به النفق بعد مرور أحد القطارات . . وما أن دلف « كامى » الى الملهى ، حتى قامت ضجة بين الحاضرين . . فانه لم يكن قد جاوز الثانية والثلاثين من عمره ، وكان قد اصدر رواية « الغريب » ، وبحشا عنوانه « أسطورة سيزيف » ، ومسرحية اسمها « كاليجولا » . . على أن شهرته اذ ذاك كانت ترجع - بوجه خاص - الى المقالات الافتتاحية التى كان ينشرها فى صحيفة « كومبا » ! . . وكان هو فى تلك الليلة قادما لفوره من الجريدة ، تصاحبه « شلته » ، التى لا تفارقه . وكان عارى الرأس ، نامى اللحية ، يرتدى قميصا أزرق تحت « السويتير » ، وتبدو على وجهه أمارات الإعياء والارق ، وتفوح منه تلك الرائحة الزكية الرائعة ، التى تجل عن الوصف ، والتى تنبعث عادة من الذين يشستغلون فى الصحف ليلا . وكان قد فرغ لتوه من اعداد عدد اليوم التالى ، بعد ان أجرى تصحيحا أخيرا فى مقاله الافتتاحي . وكانت افتتاحية « البير كامى » - التى لم يكن بحاجة الى توقيعها ، اذ أن جميع القراء كانوا يعرفون كاتبها من أسلوبه وروح كتابته - هى حدث اليوم ، حتى لقد قيل فى الاشهر الاولى التى أعقبت تحرير ( باريس ) من الجيش الالماني انه ليس هناك سوى صحيفة واحدة هى « كومبا » ، وصحفى واحد هو « كامى » ! على ان هذه الشهرة كانت تسبب له ضيقا شديدا . . فهو بعد أن كان مغمورا لا يعرفه أحد بالامس ، أضحى على حين غرة نجما متألعا - نجم الطبقة

النابهة ، هذا صحيح - ولكنه نجم على كل حال ! وكان ذلك الدور أشد الادوار بغضا الى قلبه ، ومن هنا كان ذلك الفتور ، وتلك النظرة المتعالية ، وذلك التشامخ الذى يعمد اليه مع الغرباء الذين يتعجلون رفع الكلفة معه . . وكان له فريق من الاصدقاء لا يكاد يفترق عنهم ، تجرى في دمائهم جميعا حمى الصحافة ، وتعربد في كيانهم رغبة جامحة في الصياح والانطلاق . . وقد جلسوا - في تلك الليلة - في مؤخرة القاعة ، في ركنهم المهود من ملهى ( تابو ) ! واذا ذلك ، أقبلت فتاة سمراء ، طويلة القامة ، ذات خصلتين من الشعر مشدودتين ، ودنت من « البير كامى » ، ثم سألته : « هل ترقص يا البير ؟ . . » . كانت « جوليت جريكو » المغنية الفرنسية المعروفة !

ونفض الاديب الشاب ، وراح يراقص الفتاة ، أمام دهشة الشبان المثقفين الذين وفدوا من الاقاليم الى حي ( سان جرمان دى بريه ) ، لكى يمارسوا - فى الحانات - تلك الوجودية التى كثر الحديث عنها ، فما لبثوا أن تبينوا - فى تلك الليلة - ان الزعيم الذى عرف شعب بأسره فيه صوته ، ووجد وعيه ، يستطيع أن يضحك ، ويرقص ، ويلهو كسائر الناس جميعا !

وفى اللحظة التالية ، قام « البير كامى » وصحبه منصرفين من الملهى . . لقد كان يعشق تلك الحياة الجماعية ، حتى لقد اطلق اسم « الجماعة » على أول فرقة مسرحية أسسها فى ( الجزائر ) ، وقت ان كان يحسب انه خلق لكى يكون ممثلا مسرحيا . بل ان صحيفة « كومبسا » كانت بمثابة جماعة

قبل كل شيء ، يحرص فيها دائما على ان يتعاون فى العمل مع زملائه ، ثم ينصرف منها بعد ذلك ليتناول عشاءه معهم . . وكثيرا ما كانوا يغادرون الجريدة فى الساعة الثانية صباحا بعد الانتهاء من اعداد مواد العدد - فيستقلون سيارتين أو ثلاثا من سيارات الاجرة ، قاصدين ملهى (تابو) أو (مفيسستو)، لاحتساء قدح من الشراب . وكان يحلو لكامى ان يستصحب احد اصدقائه . ويجوب معه - ليلا واثناء هطول الامطار - ( باريس ) التى علمته - منذ أن كان طفلا جزائريا فقيرا ، يرتجف من شدة البرد تحت معطفه الرقيق - حياة الوحشة والبؤس . . وفى هذا يقول « كامى » : « اننى لم أعرف البؤس فى مدينة ( الجزائر ) ، لاننى كنت أتمتع دائما بهاتين النعمتين الكبيرتين : الشمس والبحر ! » . . أما فى ( باريس ) ، فقد صادف البؤس الحقيقى ، حتى لقد كتب فى ليلة من ليالى الشتاء ، وقد استبد به داء السمل الرئوى الذى ظل يقاسى منه طوال حياته ، يقول : « لقد نشأت فى البحر ، وكان الفقر بالنسبة لى ترفا جميلا . . ثم فقدت البحر ، واذ ذاك بدت لى جميع النعم باهتة تافهة ، والبؤس امرا لا يحتمل ! » .

### كان همه الاول . . مناصرة الفقراء !

• وكان يطيب له - اثناء تلك النزوهات اليلية - ان يحدث رفيقه عن أرضه المشرقة الحبيبة ، وعن بحره ، « البحر الكبير ، المتجدد أبدا ، الطاهر أبدا . . دينى . . هو والليل ! » . وكان يحب البحر حبا يقرب من العشق ، حتى لقد قال ذات مرة : « على المرء ان يخلع ملابسه ، ويقذف

بنفسه في البحر ، وعطوف الأرض ما زالت بعد تبعت من  
جسمه ، فيزيل هذه العطوف في البحر ، ويعقد على جسده  
ذلك العناق الذي يحرق اليه منذ امد طويل - الحرق  
الشفاء الشفاء - عناق الأرض والبحر .



المرآة الطفل . لعب بالطوق وقد ارتدى ملابس  
البحارة ، أثناء إقامة أسرته في ( الجزائر )

وكثيرا ما كان « كامى » يتحدث عن أيام طفولته وصباه ، على انه لم يكن يتذكر مدينة ( موندوفيا ) فى مقاطعة ( قسطنطينة ) الجزائرية ، التى ولد فيها يوم ٧ من نوفمبر عام ١٩١٣ بمحض المصادفة ، نظرا لان والده - العامل الزراعى - كان يعمل هناك فى ذلك الموسم ! على ان الصور الاولى التى ظلت تراود ذاكرته بعد ذلك كانت صور حى ( بلكور ) بمدينة ( الجزائر ) ، حيث ذهبت والدته - التى ترملت وهى فى الخامسة والعشرين من عمرها - بحثا عن عمل ترتزق منه !

وقد وصف « كامى » أمه بقوله : « لقد كانت امرأة شجاعة للغاية ، وصموتة مثل جميع الفقراء ! » . وحينما كان يفود بتلك الكلمات ، كان صوته يزداد اختناقا ، ذلك انه كان - بحديثه هذا - انما يتعرض لصميم مشكلاته الخاصة وجوهرها . . فقد كان يعلم انه يتحتم عليه أن يحطم ذلك الصمت الذى يرزح تحت وطأته الفقراء ، وان واجبه ككاتب هو اعلاء صوت من لا صوت لهم !

### يتعلم القناعة والزهد من « أستاذه » !

♦ وفى مدينة ( الجزائر ) الجميلة ، التى عاش فيها مع أمه ، وشقيقه الاكبر ، وجدته ، وخالته المشلولة الخرساء ، تعلم الصبى الصغير أول دروسه فى الحياة : « ثمة وحشة يستشعرها المرء فى ظل الفقر ، ولكنها وحشة تعطى لكل شىء ثمنه . . فعند درجة معينة من الشراء ، تصبح السماء ذاتها ، والليل المتألىء بالنجوم ، من النعم الطبيعية . يسد

انه في أسفل السلم ، تبدو السماء في اكمل روعتها . . تبدو  
نعمة لا تقدر بثمن ! »

ولعل تلك النعمة هي التي جعلت التلميذ الصغير يلمس  
الثراء والعظمة لدى مسيو « جرمان » أبسطه مدرسى الحى  
جميعا ، الذى كان يلقب « بالاستاذ » فى المدرسة . ومع انه  
كان رجلا « لا دينيا » ، فقد كان قديسا متزمتا ، يرى ان  
التعليم ليس فقط اعداد التلاميذ لنيل الشهادات الدراسية،  
وانما أيضا خلق الوعى الكامل عندهم !

وقد تعلم « البير كامى » من مسيو « جرمان » - الذى  
كان قد صار أباه الروحى - حب الزهد والقناعة ، والعزوف  
عن نزعة الامتلاك ، والطمأنينة التى تحدد الطبقات الكادحة  
الفقيرة ، واكتسب منه الفضائل والشمائل التى يتحلى بها  
الفقراء كنزاهة التفكير ، واستبشاع الخطيئة ، وطهارة القلب،  
التي اضفت على حياته نوعا من القدسية !

وكان مسيو « جرمان » له ولع شديد بلعبة كرة القدم ،  
فلم يلبث أن بثه فى نفس تلميذه ، حتى لقد كانا يشاهدان  
معاً فى جميع المباريات التى تقام فى مدينة ( الجزائر ) . واذا  
بالبير يصبح أحد اللاعبين الذين تعقد عليهم الآمال فى ( الجزائر )  
ويصير حارس المرمى لفريق كرة القدم فى المدرسة . وذات  
صباح من شهر اكتوبر عام ١٩٣٠ ، وكان أول يوم تستأنف  
فيه الدراسة بعد الاجازة الصيفية ، رأى مسيو « جان جرينيه »  
- مدرس الفصول الثانوية بمدرسة اليسييه - فى فصله  
تلميذا طويل القامة ، نحيلها ، بارز العظام ، عريض المنكبين ،  
تشع من عينيه الخضراوين نظرة عجيبة . وكانوا قد وصفوه

له بأنه ولد شديد العناد ، صعب المراس .. ذلك ان صبرى  
( بلكور ) كان قد قاسى الشيء الكثير فى مدرسة اللىسييه  
التي كان يتعلم فيها ابناء االية القوم ، والاعيان ، وكبار الملاك  
من الاورويين . واذ تعرض للمهانة والهوان ، لم يلبث ان  
تبين - من حروق جسمه وروحه -  
- فداحة ظلم المجتمع ، فانحاز  
بدافع من غريزته المرفسة الى  
صفوف المنبوذين من المسلمين  
والفقراء !

وقال له « جان جرينييه »  
مبتسما : « اجلس هنا ، فى الصف  
الأول ، طالما انك صعب المراس  
على ما يبدو ! » .

ومن النظرة الأولى ، لمس  
« جرينييه » - الذى لم يكن  
فيلسوفاً فحسب ، بل شاعراً  
ايضاً - فى ذلك المتمرد ذى  
العينين اللتين تومضان نوراً ..  
روحاً عظيمة نادرة . وسرعان ما  
صار استاذهُ .. وصديقه !

وذات يوم ، أصيب « كامى »  
- حارس مرمى جامعة



مدارس ( الجزائر ) .

الجزائر - بنزلة برد ، استحالتي الى التهاب رئوي حاد ، ثم الى درن رئوي . . . فكان « جرينيه » يحرص على أن يزوره كل مساء في مسكنه المتواضع ، قبل أن يذهب الى المصححة التي كانت تتولى علاجه . . . غير أن الداء لم يلبث أن ضعضع من كيانه ونال من روحه المعنوية ، فاضطر « كامي » الى العدول عن مواصلة تعليمه والبحث عن عمل يرتزق منه ، واستطاع بعد فترة أن يحصل على وظيفة كاتب في محافظة مدينة ( الجزائر ) . وراح الفتى يشغل وقته الوفير - الذي كان يتيح له عمله الجديد - في تسجيل تأملاته وذكرياته عن سماء ( الجزائر ) الصافية وبحرها الساحر اللذين طالما تعلق قلبه بهما . فكانت تلك التأملات هي اولى قصصه القصيرة التي ظهرت له فيما بعد تحت عنوان « حفلة زفاف » . على أن وظيفته الجديدة لم تفلح في صرفه عن حبه للمسرح واهتمامه به ، فاذا به لا يزال يذكر الايام التي كان قد الف فيها - بالاشتراك مع عدد من زملائه - فرقة مسرحية كان يضطلع فيها ببعض الادوار التمثيلية . ومن ثم أخذ يطالع ويدرس كل ما كان يقع في يده من مسرحيات ، وجهها عنايته - بوجه خاص - الى مسرح « دستوفسكي » ، حتى انه كان كلما تعمق في فهم الاديب الروسي الكبير ، اكتشف - هو « كامي » ابن البحر الابيض - ان ثمة تشابها عميقا مفعجا يجمع بينهما . . . فقد كانت مشكلاتهما في الحياة واحدة ، اذ أن كلا منهما عانى من الفقر والمرض، وتعرض للمذلة والهوان ، وراح يلاحق - محموما - ذلك التجاوب بين الانسان وربّه الذي أبرزه « دستوفسكي »



الى اقصى حدوده فى رواية « الاخوة كرامازوف » ، والذي تناوله « البير كامى » فى جميع أعماله ، ولا سيما فى مسرحية « كاليجولا » !

### يتنبا بمأساة الجزائر قبل وقوعها بعشرين عاما !

♦ بل لقد كان هو نفسه شديد الشبه بشخصيات «دستوففسكى» . . كان شابا مفكرا ، يعذبه تفكيره ويضنيه ، وتتنازع نداءات الدين والاحاد ، ويحرص على أن يسهر جالسا بجوار أمه النائمة فى مسكنهما الفقير الذى كان يتوافد عليه من هم أشد فقرا وبؤسا ، بحثا عن بعض الراحة والدفع . . بل أن أريكته الحمراء ، ذات الإغطية البالية ، التى امضى عليها الليالى الطوال ، غارقا فى تفكيره وتأملاته ، لهى أريكة « راسكولنيكوف » نفسها ، وهى التى شهدت مولد « الفريب » الذى دفعت به الاقدار - مثل « راسكولنيكوف » - الى « الجريمة والعقاب ! »

ولم تلبث أن ربطت أواصر الصداقة بينه وبين « باسكال بيا » الذى كان يمارس الكتابة هو الآخر ، ويعمل رئيسا لتحرير صحيفة « ألجيه ريبوبليكان » التى كانت تصدر فى الجزائر . فاذا به يصبح صحفيا ، واذا بأول تحقيق صحفى يقوم به عن بؤس حالة العامل فى مقاطعة ( قبلى ) الجزائرية ، يفيض قسوة ومرارة سرعان ما تبلغان أسماع المسئولين فى باريس ، فيتولاهم الانزعاج ، ويدرجون فى الحال اسم كامى فى قائمة المشبوهين . وبذلك - وقبل أن تقع مأساة الحرب الجزائرية بنحو عشرين عاما - قدر لالير كامى - الصبى

فيلسوف « اللامعقول » . الفائز بجائزة نوبل ٥١  
 المحذر من مدينة الجزائر ، و صديق الجزائريين الوفي -  
 ان يكون اول من توجه نداء الى ضمير الفرنسيين بشأن  
 مشكلة الجزائر !



السلام . كامي . التوامان - ابنه وابنته - في طفولتهما .  
 يحملهما امهما . وقد شبا محذري النسيج نائيهما .

وبعد فترة ، بدا له ان الوقت قد حان لكى « يصعد » الى ( باريس ) . وفى باريس المظلمة ، الموحشة ، الخالية من الاصدقاء ، والتي لم ينسها قط ، تعلم « كامى » حياة الوحدة والبؤس - وقد كتب فيما بعد ، فى عام ١٩٣٩ ، يقول : « اننى لم اتعلم الاشتراكية من « ماركس » بل من الحياة ! » . وما لبث ان عين سكرتيراً لتحرير صحيفة « بارى سوار » ، ولم يكن يحزر فيها ، وانما كان عمله يتركز فى « توضيب » الصفحات واعدادها مع عمال المطبعة . وكان مفتونا بهذا العمل ، وهذا العالم الحافل بالعمال ، الى ابعد حدود الافتتان ، حتى لقد كان يشعر فى هذا الجو براحة كبيرة لم يكن يحس بمثلها فى أى مكان آخر . وما أن بلغ العشرين من عمره ، حتى انضم الى الحزب الشيوعى ، لكنه سرعان ما انفصل عنه بعد امد قصير . وكان يوجد بين عمال المطبعة ومصححي الجريدة بعض الشبان والرجال الأطهار ممن يتميزون بصرامة وتعنّت عارمين ، فتوثقت عرى الصداقة بينهم وبين « كامى » ، واستطاع الاديّب الشاب ان يلمح فيهم نماذج أوحّت اليه فيما بعد ببعض شخصيات مسرحيته : « الابرار » !

ثم انتقل « كامى » الى ( كليرمون فيران ) حيث انتقلت الصحيفة التى يعمل بها الى مقرها الجديد ، بالقرب من مقر جريدة ( الجبل ) التى كان يصدرها « بير لافال » . ومع أربعة من زملائه فى العمل ، استأجر « كامى » مسكناً مفروشاً ، بتألف من غرفتين ، ويقع فى شارع « جود » . وتألف من الزملاء فى مسكنهم الجديد ما يشبه الجمعية التعاونية . كانوا ، بمجرد عودتهم الى البيت فى أول الشهر ، يضعون ما تقاضوه

من مرتبات في أحد ادراج الخزانة . وكان « كامى » قد اختص نفسه بركن هادئ بجوار النافذة . وفي ذلك الركن - وفي الساعة الثانية صباحا ، بعد أن يكون الجميع قد أوا الى فراشهم - مضى يكتب رواية « الغريب » التى استمد موضوعها - الشبيه بموضوع « الجريمة والعقاب » - من احدى الجرائم التى كان قد نشر تحقيقا مفصلا عنها في صحيفته !

وقد أتاحت له هذه الجريمة - كما سبق أن أتاحت لدستويفسكى - أن يعرض في صراحة الجوانب لمشكلته الذاتية التى هى فى الحقيقة مشكلة الناس أجمعين وهى : كيف السبيل الى التوفيق بين ايمان الانسان بالحياة ، وعبث هذه الحياة ذاتها الذى يعتبر هذا العصر صورة مفزعة له ؟ وقد كتب « كامى » فى قصة « الغريب » يقول : « اليوم ماتت أمى ، او لعلها ماتت أمس . . لا أدري . . لقد تلقيت برقية من الملجأ تقول : « والدتك توفيت . ستشيع الجنازة غدا . اخلص التعازى » . . وذلك كلام لا معنى له ، فلربما حدث الامر بالامس ! »

تلك كانت السطور الاولى من رواية « الغريب » ، التى كانت اول عمل لعهد جديد فى الادب - وفي الحياة - أطلق عليه عهد « الوجودية » !

ولم تصدر القصة الا فى عام ١٩٤٢ ، وان يكن « كامى » قد فرغ من كتابتها فى عام ١٩٤٠ . ولم تحظ القصة عند ظهورها بأى لون من ألوان الدعاية ، اذ كان « كامى » - الذى التقى مرة أخرى بصديقه « باسكال بيا » ، وانضم الى حركة

المقاومة ، وأصبح عضواً فى شبكة صحيفة « كومبا » - قد اضطر الى أن يعيش متخفياً فى باريس ، فلم يرد أن يثير حوله أية ضجة تلفت اليه الانظار . ولكن ما أن ظهر الكتاب ، حتى وجد لدى الشبان الفرنسيين صدى عميقاً مذهلاً ، جعل الاديب « جاك لومارشان » - صديق « كامى » ورفيقه - يكتب قائلاً : « قلما حدث أن وجد كتاب مثل هذا الصدى الصادق ، البعيد المدى ، فى نفوس أولئك الذين كانوا لا يزالون فى فرنسا يطرحون الاسئلة ، ويضعون علامات الاستفهام . . ! »

### نصير المعذبين !

♦ ولكن ترى ما الذى وجده أولئك الفتيان والفتيات من أبناء القرن العشرين ، الذين استبد بهم السخط وأمضتهم الوحشة ، وعرفوا الجوع والبرد ، والسوق السوداء وأحوال الاحتلال ، والأشغال الشاقة والنفى . . فى ذلك الكتاب الصارم ، القاسى ، ذى الصراحة المخيفة ، الذى يجرد فيه الانسان من نفسه ، فىرى صورته الحقيقية فى عالم يذهله سخفه وعيبه ؟

يقول « البير كامى » : « ليس هناك سوى مشكلة واحدة . . انها مشكلة الانتحار ! . . فهل الحياة جديرة حقاً بأن نحياها ؟ . . » . . وتنبعث من خلال القصة كلها صيحات أشبه بتلك الصيحات الرهيبة التى أطلقها نيتشه ، مثل : « ما الشرف ؟ » ، « ان الله قد مات !! » .

وما أن تم تحرير فرنسا ، فى يوم ٢٤ أغسطس عام ١٩٤٤ ، حتى صارت « كومبا » - النشرة السرية التى كانت تصدرها



كلبي في حديقة داره الريفية التي اسراها الملع الذي منحه مع جائزة نوبل ( ١٥ ألف جنيه ) ، ويرى محتضنا ابنته ، وامامه ابنه التوأم لها .

حركة المقاومة - صحيفة يومية ، وبادر « باسكال بيا » ،  
الذى كان قد تولى ادارتها ، باسناد رياسة تحريرها الى  
« كامى » !

وكان الصديقان قد ظلّا اشهرًا طويلة يتوقان الى اصدار  
صحيفة كهذه ، تمثل العصر الحديث ، وتكون بعيدة عن  
جميع المؤثرات الخليفة بأن تنال من رسالتها ، وتقود - فى  
غير ما تضليل - المعركة القاسية من أجل الحقيقة !

ووسط الحماس العارم الذى شمل البلاد ، حيث كانت  
آخر دبابة المانية ما زالت تتصاعد منها النيران ، بينمراحت  
الجيوش الفرنسية تجوب الشوارع بين هتافات الجماهير  
وصيحاتها ، صدر العدد الاول من صحيفة « كومبا » . فكانت  
صحيفة لم تشهد لها البلاد مثيلا فى تاريخها ، وكان من  
المحررين فيها « كامى » ، و « سارتر » ، وليف من كبار  
الصحفيين والكتاب !

ولم تكذ تنقضى اسابيع قلائل ، حتى اضحى « البير كامى »  
اشهر كتاب فرنسا قاطبة ، ثم اسما من اكبر الاسماء المدوية  
فى العالم !

ولعل تفسير هذا النجاح الضخم ، وهذه الحياة الحافلة  
التي دفعت - فى اقل من ثلاثين عاما - تلميذ مدارس اللىسيه  
( بالجزائر ) ، الى الفوز بجائزة نوبل فى الادب ، انما يكمن فى  
ايمان جيل باكملة برجل وجد فيه القائد القادر على انتزاعه  
من برائن الوحدة والحيرة !

وعرفت « كومبا » - صحيفة « الأطهار » ، ذات الاستقامة  
المتزمّة - نجاحا أدبيا ساحقا ، وحقت نفوذا ضخما لا

يستهان به . . فاذا « بألبير كامى » يصبح بلا مرأى - مع الجنرال ديجول - الرجل الذى أعاد الى الفرنسيين ، الذين مزقهم الاحتلال الالمانى ، وحطمهم التآرجح بين القنوط والتمرد ، حبهم للحياة وايمانهم بالانسانية !

وهذا الايمان ، قد انتزعه فيلسوف « اللامعقول » من أحلك جوانب يأسه ، اذ يقول : « انى لأبغض العالم الذى أعيش فيه . . ولكنى أحس بأننى متضامن مع الناس الذين يتعذبون فيه . . »

### لكنهما كانا على موعد . . مع الموت !

♦ وسمعان ما عادت الحياة فى فرنسا الى مجراها الطبيعى . بيد أن الدسائس والمؤامرات راحت تفرض سيطرتها وسطوتها على الصحيفة الكبيرة ، فأحالتها الى صورة من الصحف اليومية الأخرى . واذ ذاك لم يتردد « كامى » فى تركها ، ولكنه أخذ معه قراءه العديدين الذين طفقوا منذ ذلك الحين يتابعونه من كتاب الى كتاب ، ومن بحث الى بحث ، ومن مسرحية الى مسرحية .

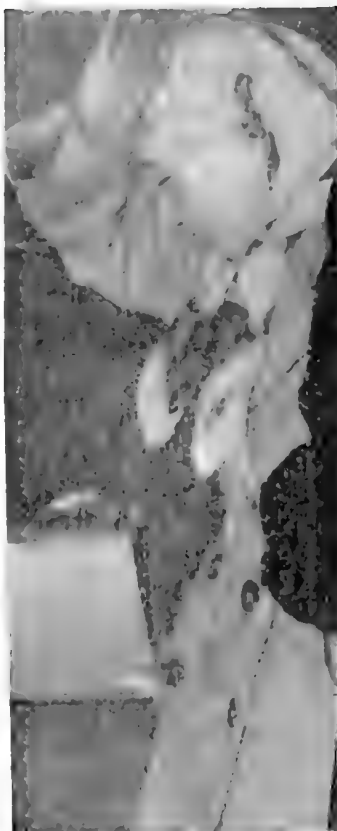
أما دوره ، فقد رسمه مرارا ، فى فهم وإدراك بالغين ، اذ يقول : « ان مهمتى ليست أن أغير العالم أو الانسان . . فانى لم أوت من الفضائل والنور ما يسمح لى ببلوغ هذه الغاية . ولكن لعلها تقتضىنى أن أخدم بعض القيم التى بدونها تصبح الحياة - حتى لو تبدلت - غير جديرة بأن نحييها ، ويصير الانسان - حتى لو تغير - غير خليق بالاحترام ! »

تلك هى القيم الانسانية التى استطاع « كامى » ، فى غمار الأزمات ، وفى ظل أبشع ألوان الظلم والنفاق ، أن يدافع عنها



في قوة ، وشجاعة ،  
ومثابرة مثالية !

وذات ليلة من  
عام ١٩٤٥ ، دلف  
الى مكتبه بصحيفة  
« كومبا » ، شاب  
طويل القامة ،  
نحيل القوام ،  
وسيم القسمات ،  
يرتدى « سويتير »  
يافته مرفوعة ،  
واذ ذاك قالت له  
زميلته في الجريدة :  
« عجبنا ! ان  
هذا الشاب  
ليشبهك ! » .  
وكان الزائر هو  
الممثل الفرنسى  
« جيرار فيليب » ،  
وكان يبحث عن  
دور يمثله . فلم  
يلبث « كامى » أن  
عهد اليه بدور



ارملة « كامى » . تنسج حرمانى صرع  
فوجهها

« كاليجولا » الذى جعل منه فيما بعد واحدا من اعظم  
الممثلين فى هذا العصر . وفى الحال توثقت بينهما أواصر  
الصداقة ، اذ قرب بينهما ولعهما بالمرح ، وتمسكهما  
بالشرف ، والنزاهة ، والاستقامة . وقال له « كامى » ذات  
يوم : « لسوف نضنع أمورا عظيمة . . ان الحياة كلها  
امامنا ! ».

ولكنهما لقيتا حتفهما فى شهر واحد . . فقد توفى « جيرار  
فيليب » أخيرا ، وهو فى عنفوان شبابه وأوج سعادته ، ولم  
يجاوز السابعة والثلاثين من عمره . . ومات « البير كامى »  
الذى ظل طوال حياته يناضل ضد سخف الحياة وعيبتها ،  
وقد أودت بحياته - وهو بعد فى السادسة والاربعين من  
عمره - اسخف وأتفه حادثة يمكن ان تقع لمخلوق !

## بَنَلْ مَصْرَ

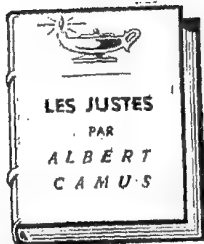
ورجى بَنَلْ مَصْرَ مَنْشَأَتْ عَلَى مَسَارَةِ النُّزْهَةِ التَّقْدِيرِ . فَلَمَّا تَفَجَّرَتِ النُّفُوسُ وَانْبَعَثَتِ  
الشُّوْرَةُ وَانْبَسَتْ نُورُ الشُّعْلَةِ الْقَدِيمَةِ تَمَازُجَتْ كُلُّ هَذِهِ الظُّوْأِ هَرَمَ النِّسَاءِ الطَّبِيعِيَّةِ لِبَنَلْ مَصْرَ  
فَمَعَ الْإِلَهَادُفُ الْعَلِيَا الَّتِي رَمَى إِلَيَّافِي عَرَبِ الْإِسْتِمَارِ الْإِقْتِسَادِي فَأَنْشَأَ بَشَرُكَاتِي الَّتِي  
كَانَتْ جُيُوشًا مَارِي بِهَا الْإِسْتِقْبَالَ لَأَرْجُو فِي سَمَى الْوَاوِ وَالرَّافِعِ فِي مَخْلُوقِهِ

عزیزی القاریء ..  
 قدمت لك فی هذا الباب  
 المسرحیات العالمیة الآتیة :  
 خطایا الحب • نراهة  
 الحكم • سلاح المرأة •  
 فولبون • جیوكندا • كلام  
 الناس • مدرسة الفضائح •  
 سیرانو دی برجرارك • لعبة  
 الحب والموت • مروحة الییدی  
 ونترمیر • فاوست • فی  
 سبیل الحب • الام •  
 الملك یلهو • الجنس  
 الالی • هرنانی • ترويض  
 الذهرة • الحیة نفاق • اغلال  
 الحب • المنافق • بیت  
 اللیل • غلهوهم الحب • زوج  
 مثالی • سالومی • مدرسة  
 الارامل • برهان الحب •  
 لوسید • کیف نقع فی  
 حداثهین • حلاق أشبیلیة •  
 الهاربة من الفصیحة • رجل  
 الاقدار • جودیت •  
 نیکراسوف • أبناء مشرة •  
 أندروماک • جندی محترف •  
 الشقیقات الثلاث • الهاربة من  
 السجن • حریة مؤقتة • الخ  
 والیوم ، أقدم لك مسرحیة  
 من الادب الفرنسی المعاصر •

## عندما ترفع الستار ..



## روائع المسرح العالمی (أشبهل - واتسالا)



# الابزار

مسرحية فلسفية ، في إطار تاريخي  
من روايت فريد الفكر العالمي : البير كامو



تلخيص : الدكتور أنور لوقا  
مدرس الأدب الفرنسي بكلية آداب عين شمس

هذه مسرحية رائعة ، من ادل اعمال « كامى » على عبقرته وفلسفته . انها اهابة مؤثرة بضمير الانسانية الذى اختلط فيه اليوم الخير والشر . انها صرخة المثل الاعلى يتحدى هوان الواقع ، وصورة الشرف المطلق فى ثورته على فساد الدنيا . وياله من صراع حى عنيف هذا الذى يجتاح عقلك وقلبك بعد أن تشاهد فصول هذه المأساة الخمسة ، وتشاطر أبطالها مصيرهم . . ثم تتأمل فى الختام حكمة « شكسبير » العميقة التى اقتطفها المؤلف من « روميو وجوليت » ، وصار بها نص مسرحيته عندما نشره سنة ١٩٥٠ ، أثناء تمثيلها للمرة الاولى على مسرح « هيبرتو » بباريس :

« آه الحب ! آه الحياة ! لا الحياة بل الحب فى الموت »

## — ١ —

• **التخيل** « كامى » مادة مسرحيته من حادثة حقيقية وقعت فى روسيا سنة ١٩٠٥ ، هى اغتيال « الدوق الاكبر » . ولا يعنينا مقدار انطباق هذه الرواية على التاريخ المعروف ، وان نبحت هنا عن مبلغ الدقة التى تحررها الكاتب فى استعادة الملابس والشخصيات ، لان « كامى » لا يسعى كما كان يسعى أدباء المسرح « الرومانتيك » فى القرن التاسع عشر الى توخى الصدق فى تصوير الماضى وتكلف الامانة فى بعث تفاصيله والزانه وخصوصياته . فلقد انقضى ذلك العهد الذى كان يقنع فيه المسرح بأن يكون « وضفيا » أو « تاريخيا » ،

واصبح الكاتب حرا لا يتقيد بحدافير الواقع ، وانما يستعير من كتلة الاحداث الغاشمة بعض المواقف التى تتيح له التعبير عن آرائه وابراز غايته ، ومجرد اطار يصب فيه مناقشاته معنا ، على السنة ابطال قد يخلقهم خلقا دون الاعتماد على سند ماثور .

وترتفع الستارة عن مقر الثوار الذين دبروا تلك المؤامرة . ولا نرى امامنا - والصمت يخيم على المكان - سوى رئيس هذه الجمعية السرية « بوريس انينكوف » والمجاهدة « دورا » ، ينتظران ، جامدين . وتهم « دورا » بالكلام ، الا ان « انينكوف » يومئ اليها بان تسكت ، وهو يصيخ الى وقع اقدام تقترب من الباب . ونسمع على الباب طرقة ثم طرقتين ، وهى الاشارة التى اصطلح عليها اعضاء الجمعية . ويفتح الرئيس فيرحب بالفتى القادم ويعانقه ويدخله .

انه « ستيبان » ، الذى اعتقلته الحكومة القيصرية منذ ثلاث سنوات ، غير انه استطاع الفرار من منفاه الى سويسرا ، وحضر اليوم فى الموعد الذى انبأ به رفاقه . لقد اقبل من بلد حر ولكنه لم ينعم فيه بحياة الحرية ، بل يقول :  
- انه منفى آخر ، فالحرية منفى مادام على الارض انسان واحد مستعبد . لقد كنت هناك طليقا ، ولكنى لم أمسك عن التفكير فى روسيا وفى عبيدها .

وهذا كلام رجل مثالى . غير ان « ستيبان » ساخط . ناقم ، يلتمس القيام بعمل فعال ، ويتلف الى قتل الطاغية ، ويسأل عن الخطة الموضوعة ، ويطلب بان تعهد اليه هذه اللجنة التنفيذية للحزب الاشتراكى بالقاء القنبلة على الدوق الاكبر

« سيرج » ، لانه يريد أن يشفى غلته ويثأر لنفسه . وبعد نقاش مقنع ، يخضع — على الرغم منه — لامر رئيس المنظمة الذى كان قد كلف بالقاء القنبلة عضوا سواه ، يدعونه « يانك » ويلقبونه بالشاعر ، واسمه الكامل « ايفان كاليايف »

ويحضر « فوانوف » ، وهو المكلف بالقاء القنبلة الثانية ، فيحيى « ستيبان » فرحا بعودته ، ويعرض على الرئيس رسما دقيقا يبين الطريق الذى سوف تسير فيه مركبة « الدوق الاكبر » من القصر الى المسرح ، وهو طريق يمر بمركز اللجئة هذا . هل تم اذن تقدير كل شيء ؟ ويساله « ستيبان » :

— والجواسيس ؟

— كثيرون

— هل يخيفونك ؟

— لست اخاف شيئا ، ولكنى اضيق بهم لاننى لم اتعود الكذب .

— ان الجميع يكذبون ، ويجب عليك أن تجيد الكذب .

— ليس ذلك بالشئ السهل . حينما كنت طالبا ، كان زملائى يهزأون بى لفرط صراحتى ، وانتهى الامر بفصلى من الجامعة .

— لماذا ؟

— فى محاضرة التاريخ ، سألنى الاستاذ كيف بنى « بطرس الاكبر » مدينة « بطرسبرج » ، فأجبته : « بالدماء والسياط » ... وبعد ان طردونى ادركت أنه لا يكفى ان نفضح الظلم بالسنتنا ، بل علينا ان نضحى بحياتنا فى مكافحته . وانى

اليوم لسعيد .

— غير أنك تكذب .

— انى اكذب لاضلل العيون ، ولكنى لن اكذب منذ ان

لقى القنبلة .

ويطرق الباب طرقتين ثم طريقة — بترتيب معكوس ، فهكذا يروق لـ « يانك » أن يتصرف فى الاصطلاح وأن يداعب رفاقه — فتنتلق « دورا » لتفتح له الباب ، ثم يدخل متأبطا ذراعها . وتقدم اليه « ستيبان » ، وتجلس بجواره قبالة الآخرين .

ومن حديث هذا الفتى الرقيق نفهم مثالته الخالصة العالية ، وهى تسمو على مثالته « ستيبان » التى يشوبها الحنق والبغض . انه مبتهج لاقتراب اليوم الذى يعدم فيه بيده « الدوق الاكبر » ، بل ويتوق الى ضرب القيصر ذاته . لقد انفق شهرين يتنكر فى اساليب الباعة المتجولين ، وبلغ من اتقانه محاكاتهم أن رفاقه زعموا انه سوف يبيع جياد مركبة « الدوق الاكبر » ، بعد أن يصرعه ! . . . وياخذ عليه « ستيبان » اسرافه فى التندر والاصالة ، وانشاده أبياتا من شعره العاطفى الانيق ، وعزمه — اذا خائته يده — على أن يهلك « الدوق الاكبر » بطريقة مضمونة هى أن يلقي بنفسه تحت أقدام الجياد ، اسوة باليابانيين الذين ينتحرون ولا يستسلمون وفى ذلك يعارضه « ستيبان » قائلا له من اقصى الغرفة :

— اقدامك على الانتحار دليل على الاعتزاز بنفسك ، وليس

للسائر الحقيقى أن يحب نفسه .

— السائر الحقيقى ؟ لماذا تشك فى اخلاصى ؟ هل أنا أسأت



إليك فتخاطبني بهذه اللهجة ؟

— انى لا احب أولئك الذين يلحقون بالثوار بحثسا عن تسلية .

ويتدخل الرئيس لفض النزاع بينهما ، فيقول «ستييان» :  
— اجل اننى عنيف . ولكن البغض عندى ليس لعبا ولهوا ،  
وما اجتمعنا هنا لتبادل علائم الاعجاب بأنفسنا ، بل لنفنع  
فى التدبير ونصيب المرمى .

ويعاتبه « كاليايف » — يانك — فى رفيق :

— لماذا تهيننى ؟ من الذى قال لك اننى كنت اشكو السامة  
والملل خارج المنظمة ؟ انما انا احب الحياة يا أخى ، ولقد  
التحقت بالثورة لاننى احب الحياة .

— اما انا فلا احب الحياة ، بل احب العدالة التى هى فوق  
الحياة .

— كل امرئ يخدم العدالة على قدر ما يستطيع . وينبغى  
أن نتقبل إختلاف طبائعنا ، وأن يحب بعضنا بعضا .  
— لا يمكننا ذلك .

— فماذا تفعل اذن بيننا ؟

— لقد جئت لاقول شخصا ، لا لاجبه واثنى على إختلاف  
طبعه عن طبعى .

— ولكنك لن تقتله وحدك ، ولن تقتله بلا معنى . لسوف  
تقتله بالاشتراك معنا ، وباسم الشعب الروسى . وهذا هو  
ما يبررك .

— لست فى حاجة الى تبرير ، فلقد تبررت ذات ليلة  
بلذع السنياط فى المنفى . ولن أطيق .

وهنا يهيب بهما « أنينكوف » أن يثوبا الى العقل ، وان يتذكرا أن الجميع فى المنظمة اخوة قد آلوا على انفسهم ان يتحدوا فى سبيل اعدام الطفافة وتحرير الوطن .  
وتعود « دورا » بعد ان سألت بواب المنزل عن رسالة يتوقعونها ، وتقبل على « كاليايف » :

— ما خطبك ؟

— لقد تصادمنا . ان « ستيبان » لا يحبنى .

— انه لا يحب من الناس احدا . ولكنه سوف يصبح

اطيب نفسا بعد أن تتم الثورة . لا تحزن !

— انى حزين . انى فى حاجة الى أن تحبونى جميعا ، لقد

تركت كل شىء من أجل المنظمة ، فكيف أحتمل أن ينصرف عنى اخوتى ؟ يبدو لى أحيانا انهم لايفهموننى . وما ذنبى ؟

— بل انهم يحبونك ويفهمونك ، « ستيبان » هو الشاذ .

— كلا ، انهم يحسبوننى مجنونا . ومع ذلك فانى أومن

مثلهم بمبادئ الاصلاح ، وأريد مثلهم أن أضحى بنفسى ،

وأستطيع أن أكون مثلهم كتوما فعلا . غير ان الحياة لا تزال

تعجبنى ، فانى شغوف بالجمال والهناء . ولهذا بعينه اكره

الاستبداد . كيف عسانى أشرح لهم ؟ انها الثورة ، نعم ،

ولكن الثورة من أجل الحياة ...

هكذا يستبشر الفتى الرقيق ، ويصبو الى جمال الحياة

ونعيم الحب ، ويدعو الى الخير والتآخى ، فما باله يصر على

قتل انسان ؟ انه لا يقتل انسانا بل يريد أن يقتل الاستبداد

الذى تجسم فى ذلك الانسان . انه لا يعتبر نفسه مجرما أثما،

بل مصلحا يسعى الى أن يطهر الدنيا — بالقتل — من أسباب

القتل . انه لم يرض الاضطلاع بدور السفاح الا لتكتسى الارض من بعده بالابرياء . ولقد اختار أن يلقي القنبلة لانه يرى في تعرضه للخطر ما يكفى لتبريره ، ولانه يأمل أن يلقي حتفه ، فيصبح موته في سبيل المثل الاعلى تكفيرا عن ذنبه . وما اشد ما يطرب عندما تبين له « دورا » — التى تحبه وتعجب به — انه يضاعف من كرمه اذا لم يمت ساعة الاغتيال مباشرة ، واستطاع أن ينتظر حتى يموت بحبل المشنقة ، فهو على هذا النحو كمن يموت مرتين مقابل ميتة شخص واحد ، ويبيت بذلك فى مصاف الأبرار الذين لا ليم عليهم ولا تريب . وانها لتتمنى مثله هذا المصير . .

ويحضر بواب المنزل الرسالة ، فيفضها الرئيس «أنيكوف» ويعلن ان « الدوق الاكبر » سيذهب الى المسرح فى اليوم التالى ، ويأمر « دورا » اذن بأن تجهز القنبلتين ، كى يلقي بهما « يانك » و « فوانوف » على العربة على التعاقب . وتخرج دورا تتبعها نظرات « يانك » الحانية ، ولا يلبث هذا ان يستدير صوب « ستيبان » قائلا فى وداعة :  
— سأقتله . . فرحا !

## — ٢ —

♦ وتسمى ستارة الفصل الثانى عن نفس المكان ، فى مساء اليوم التالى . ولم يبق فى وكر الثوار الا « دورا » ، والرئيس ، الذى يطل من النافذة ويترقب ما يرسل اليه « ستيبان » من اشارات اصطلاحا على معانيها . أجل ، ان الأمور فى الخارج على ما يرام : « يانك » فى مكمنه القريب مزودا بقنبلته اليدوية ، وكذلك « فوانوف » من ناحية المسرح .

وها هى ذى مركبة « الدوق الاكبر » تقبل من بعيد ، ويعلو ضجيج ركضها اذ تمر أمام البيت ، ثم تبتعد وتخفت الاصوات . بعد ثوان لا بد ان يدوى الانفجار . . ويصيحان ، غير انهما لا يسمعان شيئاً ! ويطول انتظارهما . . . لا شك ان المركبة قد وصلت الآن الى المسرح ، فما سر هذا السكون ؟ وتوول « دورا » تلك الظاهرة بأن الشرطة قد ألقت القبض على « يانك » متلبساً ، وتجزع لهذا خاطر ، وتلتاع :

— أيعتقلونه دون أن يفعل شيئاً ؟ لقد كان مستعداً لان يفعل كل شيء ! كان يريد السجن والمحكمة . . ولكن بعد أن يقتل « الدوق الاكبر » . ما هكذا ، كلا ، ما هكذا !

وسرعان ما يرجع « فوانوف » — ومعه القنبلة الثانية — حائل الوجه لاهثاً . ويستجوبه الرئيس ، غير انه لا يدري ماذا طرا . فلقد كان ينتظر تفجير القنبلة الاولى ، ولكنه شاهد المركبة تجتاز مكن « يانك » آمنة ، فأخذه العجب ، وظن ان الرئيس قد غير الخطة فى آخر لحظة ، ومضى يعدو نحو المقر . .

ثم يدخل « يانك » هامى الدمع ، ذاهلاً ، فيقول :  
— اخوتى ، اغفروا لى ! لم استطع .  
وتعطف عليه « دورا » وتواسيه ، أما الرئيس فيسأله فى صرامة :

— « يانك » ، هل تولاك الخوف ؟  
فيصحو الفتى من ذهوله ويحتج :  
— الخوف ؟ كلا ! وليس لك الحق فى أن تظن بى هذا الظن .  
ويطرق الباب طارق بالتوقيع المعهود . انه « ستيبان » ،

الذى يشرح الأمر للرئيس ، دون  
أن يخلو كلامه من شماتة :

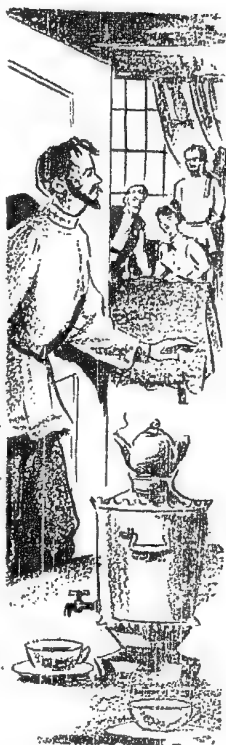
— كان فى المركبة طفلان ، هما  
ابنة وابن أخى « الدوق الأكبر » .

— لقد كان مقدرا أن يخرج  
« الدوق الأكبر » بمفرده، حسب  
الأنباء التى استقها «أورلوف» .

— وكانت معهم « الدوقة  
الكبرى » أيضا . ويظهر أن هذا  
العدد قد فاق طاقة شاعرنا .  
من حسن الحظ أن الجواسيس  
المبشوتين لم يلحظوا شيئا .

ويواصل الرئيس حديثه مع  
« ستيبان » بصوت خفيض، على  
حين تستقر الأنظار على « يانك »  
الذى يرفع عينيه صوب «ستيبان»،  
قائلا وكأنه فى حلم :

— ما كنت أتوقع .. كنت  
أتوقع كل شيء ما عدا الأطفال .



هل تأملت طفلا ؟ هل تستطيع أن تحتل نظرة الطفل البريئة الجلييلة ؟ . . عندما لاحت المركبة كان قلبى يخفق طريا ، وازداد خفقه باقترابها ، وأنا متلهف الى أن أثب واضحك . وبالفعل جريت نحوها . وفى تلك اللحظة رأيتهما . . ولم أر « الدوقة الكبرى » . . لم أر سواهما . . ولست أدري اذ ذاك ما حل بى . لقد ارتخت ذراعى وارتعدت ركبتي . وعندما استعدت وعيى كانت المركبة قد فارقتنى .

ويدافع الفتى عن نفسه دفيعا انسانيا مخلصا :

ـ لست جباناً . لقد أردت أن أقتل نفسى على اثر هذا الفشل ، بالقبلة ذاتها . ولكنى عدت اليكم لاقدم اليكم حسابى اولا ، ولانكم قضائى ، فاحكموا على اولى ، أنتم الذين لا تخطئون .

ثم يقترح أن يمضى فيتربص للمركبة فى طريق رجوعها من المسرح ، ويتعهد بأن يبيدها بمفرده ، اذا قررت اللجنة وجوب اعدام الطفلين . فما عليه الا أن يصدع بالامر الذى يصدره الاجماع .

ويحتدم الجدل حول تلك القضية الرهيبة . وما العمل ؟ هل ينبغى أن يلقى « يانك » قبلته هذه الليلة ، قبل قوات الفرصة ؟ لا بد من حسم الموضوع . ويحدد الرئيس وجهة النظر الشكلية ، معترفا بأن المنظمة هى المسئولة عن بلبلة ارادة « يانك » لأنها لم تنبئه بوجود اطفال . ثم يبدى كل عضو رأيه ، فيؤيد موقف « يانك » كل من « فوانوف » و « دورا » ، ويعارضهما « سثيبان » :

ـ اتدرون ماذا يعنى هذا القرار ؟ انه يعنى اننا ضيعنا

شهرين من التربص والتدبير بلا جدوى ، وأن رفيقنا «ايجور» قد اعتقل بلا جدوى ، ورفيقنا « ريكوف » قد شسّق بلا جدوى ، واننا ينبغي أن نعيش أسابيع أخرى مرهقة ، يشتد فيها علينا الخطر والسهر والتوتر ، قبل أن تحين الفرصة المواتية .

— انك لتعلم أن « الدوق الاكبر » سيذهب الى المسرح مرة أخرى بعد يومين .

— .. بعد يومين يمكن أن يلقي خلالهما القبض علينا .  
ويهم « كاليايف » بأن ينطلق بقبيلته ، الا ان « دورا » تستبقيه ريثما تسأل « ستيبان » :

— هل تستطيع يا « ستيبان » أن ترمى بالرصاص طفلا ، وعينك مفتوحتان ؟

— أستطيع اذا أمرتني المنظمة بذلك .

— فما بالك تغمض عينيك ؟

وينكر أولا انه أغمض عينيه ، ولكننا رأيناه يغمضهما ، ثم يعلل حركته تلك غير الارادية بأنه انما اراد ان يتمثل المنظر ويجب طبقا لما يتمثله .. فتنبه « دورا » الى ضلاله :

— افتح عينيك وافهم أن المنظمة سوف تفقد سلطتها وتأثيرها في الراى العام اذا تهاونت لحظة واستباححت أن تسحق الاطفال بقنابلها .

— ان قلبى لا يتسع لهذه البلاهات . يوم نعزم على نسيان الاطفال سوف نصبح سادة العالم وسوف تنتصر الثورة .

— وفى ذلك اليوم ، سوف تبغض الانسانية جمعاء ثورتنا .

— لا يهمنا غضب الانسانية علينا ، ما دمنا نحن نحب

الثورة حبا يكفي لان نعرضها على الانسانية جمعاء ، حتى نخلصها من عبوديتها .

— واذا رفض الشعب — الذى من أجله نكافح — أن نقتل أطفاله ، هل نضرب الشعب أيضا ؟

— نعم ، اذا اقتضى الأمر ، نضرب الشعب الى أن يفهم . اننى انا أيضا احب الشعب .

— الحب لا يتخذ هذا الوجه .

— ما أنت الا امرأة ، وصورة الحب لديك صورة تعسة .

— ولكنى أرى العار فى صورته الصحيحة .

— لقد تجرعت أنا العار يوم ضربونى بالسياط . . فأى عار أخشاه الآن ؟

ولا يستطيع الرئيس أن يقر تطرف « ستيبان » ، فيذكره

بأن مثات من الاخوة فى الجهاد قد استشهدوا ليعلم الناس أن

هناك أشياء غير مشروعة . كلا ، ان الغاية لن تبرر الوسيلة .

غير أن « ستيبان » لا يقتنع ، فهل عساهم يتركون — فداء

لهذين الطفلين — الوفا من أطفال الشعب يموتون جوعا ؟ اذا

رضى الثوار ان يعيشوا فى الحاضر وأن يتخطوا عن المستقبل ،

فعلينهم ان يتبعوا طريق المحبة والاحسان ، لا طريق الثورة

التي تريد علاج جميع الادواء — ادواء الحاضر والمستقبل .

ويرمى هذا المتطرف رفاقه بأنهم لا يؤمنون بالثورة وبحقوقها .

فيخرج « كاليايف » من صمته ليرد عليه :

— اننى خجل من نفسى ، ولكنى لن اسمح لك بالاسترسال .

انا ارتضيت أن أقتل لكى أقوض الاستبداد ، لا لأتشيع لمثل

تطرفك الذى يبشرنا باستبداد جديد ، اذا استقام له الامر



يوما فانه خليق بأن يجعل منى سفاحا لا قاضيا .  
 - سيان أن تكون قاضيا أو سفاحا ، ما دام الفرض هو تحقيق العدل .

- ليس بالعدل وحده يحيا الناس .  
 - اذا سلبوهم الخبز ، فهل يحيون بغير العدل ؟  
 - انهم يحيون بالعدل وببراءة الضمير .  
 - البراءة ؟ لعلى أعرفها ، ولكنى اخترت أن أتجاهلها ،  
 واعمل على أن يجهلها الناس حتى يجيء اليوم الذى ينطبق فيه اسمها على معنى اكبر .

- حتى يجيء ذلك اليوم ، الذى يبين لك ولى أيا منا كان على حق ، ربما نضطر الى أن نضحى بثلاثة أجيال ، بين حروب وثورات طاحنة . ويوم يجف سيل تلك الدماء على الارض سنكون - انت وانا - قد اختلطنا بترابها منذ زمن طويل .

- سوف يخلفنا اذ ذاك غيرنا . وانى لاحيهم تحية اخوة لنا .

- غيرنا ؟ . انما انا احب هؤلاء الذين يعيشون اليوم على الارض مثلى ، وهم الذين احبيهم . اننى من أجلهم أناضل واتقبل الموت . واما من أجل مدينة مقبلة بعيدة ، لست واثقا من وجودها ، فلن أمضى لالطم اخوتى . لن أضيف الى الجور الذى شب ، جورا لم يوند . . ماذا عسى أن يقول أبسط فلاحينا فى هذا المقام ؟ سيقول أن قتل الاطفال عمل يخل بالشرف . ولو قدر لى أن أعيش وأرى الثورة تنصرف عن الشرف ، فلسوف أنصرف عنها . .

ويحتد الجدل بين « يانك » و « سستييان » ، فيلفت الرئيس نظر الاخير الى ان الاغلبية لا ترى رأيه . ويرضخ « سستييان » وهو يحتج قائلا : « ومع ذلك فالثورة لاتناسب رفاق النفوس . اننا قتلة ، وقد اخترنا أن نكون قتلة . »  
 فيصيح « يانك » : « كلا . اننى اخترت أن اموت لكى لا يسود القتل والاغتيل . اننى اخترت أن أكون بريئا . »  
 على المنظمة اذن أن تنتظر يومين وأن تتأهب لاعادة الكرة . وينصت الجميع عندما تمر فى الشارع مركبة «الدوق الاكبر» ، الى ان يخفت ضجيجها . ثم يقول « فوانوف » لـ « دورا » :  
 « فلنبدا من جديد . . »  
 ويردف « سستييان » ، فى ازدراء : « نعم . . . فى سبيل الشرف ! »

### — ٣ —

• **ويجمعنا الفصل الثالث** بالثوار فى وكرهم مرة أخيرة قبيل تنفيذ الأوامرة . ولكن أين « فوانوف » — الذى سيلقى القنبلة الثانية بعد « يانك » ؟ — انه فى حاجة الى شئ من الراحة والنوم ، كما يقول الرئيس ، ولا بأس عليه ، فما زالت أمامه فسحة من الوقت تقارب نصف ساعة .  
 ها هوذا يدخل ، بيد أنه لم يفلح فى انتجاع الراحة ، بل ولم ينم طيلة الليلة البارحة . واذ يسأل أن يختلئ بالرئيس ليفضى اليه بأقوال خاصة ، يخرج الآخرون . ويحاول أن يتكلم وقد انفرد بأنينكوف، غير أن الخجل يعقدلسانه . فيستجوبه الرئيس :

— الا تريد ان تلقى القبلة ؟

— لن أستطيع .

ويعترف باستحيائه من القيام بهذا العمل ، وبخوفه أيضا .  
فما باله قد انطلق أمس الاول لتفجير القبلة ذاتها متهللا  
قوى العزيمة ؟ لقد كان فى حقيقة الامر يجاهد نفسه ، وقبع  
فى ممكنه ينتظر المركبة وهو منقبض الفكين ، متوتر الفرائص ،  
يهيب بشجاعته ويشحن بها قلبه شحنا ، ثم لاحت المركبة  
وسرعان ما مرت به وخلفته ، فأدرك اذ ذاك أن « يانك » لم  
يقذف قبيلته ، واستولت عليه قشعريرة رهيبة ، وسرى فى  
أوصاله برد لم يفارقه منذ تلك اللحظة . وعبثا يهون الرئيس  
عليه ، ويؤكد له تارة أن ديبب الحياصة لا بد أن يعود الى  
الجسم الحى ، ويعرض عليه تارة أخرى أن يعدل عن القساء  
القبيلة وأن يرحل للاستجمام شهرا فى ربوع فنلندا ثم يؤوب  
نشيطا لاستئناف الارهاب ..

— كلا . انى اذا لم الق القبلة الآن ، فلن القها ابدا .

— لماذا ؟

— اننى لا اصلح للارهاب . لقد ثبت لى هذا . ومن الخير  
ان أغادر صفوفكم ، وان أجاهد فى لجان الدعاية .  
— ستعرض فيها لنفس الأخطار .

— نعم ، ولكن المرء يستطيع أن يعمل بها وهو مغمض  
العينين ، يجهل الاهوال الفاجعة .

ويتدفق كالمحموم يشرح وجهة نظره : فما أيسر الاجتماعات  
والمناقشات ، وابلاغ القرارات الى اللجان التنفيذية ، اذا  
قورن هذا كله بوقوفك بين اخوتك من أبناء الشعب وهم

يحثون خطاهم فى المساء ليجدوا فى بيوتهم العشاء الساخن وحنان الزوجة وأنس الاولاد ، وأنت صامت كتوم جامد ، تشد ذراعك الى الارض قنبلة ثقيلة ، وتحصى الدقائق والثوانى لتوقيع حركة مرهقة . . ان السجن ، بل والموت ، لاخف وطأة على نفسه من أن يحمل حياته وحياة شخص آخر فى يده التى تقبض على القنبلة ، وأن يخوض بهما أوار اللهب ! وهو على كل حال يريد أن يكفر عن ذنبه بأن يتقبل فى تواضع حدود مقدرته ، وأن يخدم الثورة ولو فى مكان الضعفاء .

ويعفيه الرئيس من العمل . ويفضل الفتى الرقيق أن ينصرف دون أن يودع زملاءه ، فهو لا يقوى على أن ينظر اليهم . ثم يضيف :

— قل لـ « يانك » ان انهيارى ليس نتيجة لتردده ، واننى احبه ، كما احبكم جميعا .

ويعانقه « أنهنكوف » قائلا :

— وداعا أيها الاخ . سوف ينتهى كل شىء ، وسوف تسعد روسيا .

ويخرج « فوانوف » ، وكأنه يلوذ بالفرار ، وهو يقول :

— أى نعم . . لتسعد ! لتسعد !

ويعان الرئيس للأعضاء رحيل رفيقهم ، وأنه هو الذى سيلقى القنبلة بدلا منه ، بينما يحل محله فى الرئاسة « ستيبان » ريثما يعود بعد مصرع « الدوق الاكبر » — اذا قدر له الافلات من الشرطة — ويحاول « ستيبان » أن يكون هو قاذف القنبلة ، حتى يصب معها نغمته على الطاغية ، ولكن الرئيس الحازم لا يرجع عن قراره ، بل يخرج مع « ستيبان » :

الى حيث يسامه التعليمات الاخيرة .

وهنا يجلس « يانك » ، وتقرب منه « دورا » . ويتحدثان  
فى اسى عن « فوانوف » ، فتقول « دورا » :  
- سوف يعود .

- لا . لو كنت فى مكانه ، لغمرنى اليأس .

- والآن ، الا يتطرق اليك اليأس ؟

فيجيب فى حزن :

- الآن .. انى معكم ، وانى سعيد كما كان هو من قبل .

- فلماذا أراك كاسف البسال ؟ لقد مضيت أمس الاول

مشرق الوجه طروباً . واليوم ..

- اليوم أعلم ما لم أكن أعلم . لقد كنت أحسب ان القتل

شئ سهل ، تكفى فيه الفكرة والشجاعة . ولكنى لمست انه

لا سعادة مع البغض . كل هذا الشر .. هذا الشر فى نفسى

وفى نفوس الآخرين .. اغتيال ، وجبن ، واعتداء ! .. أوه ،

بل ينبغى أن أقتله .. غير اننى سأواصل السير الى النهاية ،

الى ما وراء البغض !

- وماذا وراء البغض ؟ لا شئ .

- هناك الحب .

- ليس الحب هو اللازم .

- كيف تقولين هذا يا « دورا » ، وانا أعرف قلبك ؟

- لقد كثر سفك الدماء حولنا ، واشتد العنف . ولا حق

فى الحب لمن يخلصون للعدالة ، وانما عليهم أن يكونوا مثلى ،

فأنا مرفوعة الرأس ، ثابتة العينين . وأين مكان الحب فى

القلوب الشماء ؟ ان الحب يحنى الرأس فى رفق ، أما نحن

فقد تصلبت أعناقنا .

— انما نحن نحب شعبنا .

— أجل ، اننا نحبه . . حبا تعسا . فنحن نعيش فى عزلة عنه ، رهن أوكارنا وأفكارنا . والشعب ، أتراه يحبنا ؟ وهل يدري أننا نحبه ؟ ان الشعب صامت . ويا له من صمت ! — بل ان ذلك هو الحب : اعطاء كل شيء ، وتضحية كل شيء ، دون مقابل .

— ربما . ذلك هو الحب المطلق ، الذى ينطوى على نفسه ، والذى يلتهمنى . . الا انى أتساءل أحيانا : اليس الحب شيئا آخر ، غير حديث المرء المتواصل مع نفسه ؟ اليس له ان يكون جوابا نلتقاه ممن نحب ؟ اننى أتخيل هذا . . أتخيل الشمس تسطع ، والرؤوس تنحنى فى رفق ، والقلب يخلع كبرياءه ، والاحضان تفتح . أه ! « يانك » . . ليتنا نستطيع — ولو ساعة واحدة — أن ننسى بؤس العالم المستحكم وننقاد لما نهوى . . هل يخطر لك ذلك ؟

— نعم يا « دورا » . ذلك اسمه الحنان .

— انك تحدثس كل شيء يا حبيبى . ولكن ، هل تعرف الحنان حقا ؟ هل تحب العدالة وأنت تحنو ؟ فيصمت الفتى ، وتسترسل صاحبته :

— هل تحب شعبنا بعواطف الرحمة والود ، أم بظلة الثأر والثورة ؟

ولا يخرج عن صمته ، فتردف سائلة بصوت خفيض :

— وأنا ، أتحبنى بحنان ؟

فينظر إليها وما زال صامتا ، ثم يجيب :

- لن يحبك امرؤ مثل ما أحبك .
- أعرف هذا . ولكن اليس خيرا أن نحب كما يحب الناس ؟
- اننى لست كسائر الناس . فأنا أحبك كما أنا .
- اتجنبنى أكثر مما تحب العدالة ، وأكثر مما تحب المنظمة ؟
- أنا لا أفضل بينك وبين المنظمة والعدالة .
- أجل ، ولكنى أناشدك أن تجيبنى : أتجنبنى فى وحدتك حب الحنان ، حب الانانية ؟ أتجنبنى غير عادلة ؟
- لو كنت غير عادلة وأحببتك ، فأنسى فى هذه الحال لا أحبك أنت .
- انك لا تجيب . قل لى فقط : هل كنت تجبنى ، لو لم اكن بين أعضاء المنظمة ؟
- فأين عساك أن تكونى ؟
- أيام دراستى ، كنت طالبة مرحلة حسناء ، وكنت اقضى الساعات الطوال أنتزه هائمة حاملة . هل تجبنى خفيفة غير مبالية ؟
- ويتردد « يانك » ، ثم يقول هامسا :
- بودى أن أقول لك : نعم .
- فتتهتف به « دورا » ، وقد انتصر قلبها :
- اذن فقلها . قل « نعم » يا حبيبى اذا كنت ترى أن ذلك هو الحق . « نعم » فى وجه العدالة ، وامام يؤس الشعب المكبل .. « نعم » ، « نعم » ، رغم احتضار الاطفال ، وضرب السياط ، وشنق الرقاب ..
- وتنطلق كالطائر الاسير من قفصه ، ويعلمو صوتها الى حد الصياح ، وهى تريد أن يسمعها حبيبها ، وأن يكون اليها

دعاؤه ، فوق عالم قد باء بالشر والجور . . فينهرها « يانك » :  
- اسكتى ! ان قلبى لا يحدثنى الا عنك . ولكنى بعد لحظات  
لا يجوز لى ان اضرب .

فتثوب الى وعيها ، وتتذكر المؤامرة ، وتنفجر ضاحكة  
وكانها تشهق بالبكاء ، وتعذر بان التعب هو الذى دفعها الى  
الهلديان ، وتعترف بان دفء الحنان حرام عليهم ، ثم تشيع  
بوجهها شاكية راثية :  
- رحمته للابرار !

فينظر اليها متحسرا ويقول :  
- ذلك ما قسم لنا ، فالحب مستحيل علينا . ولكنى  
سأقتل « الدوق الاكبر » ، واذا ذلك يحل السلام ، فتنعمين  
به وانعم .  
- السلام ؟ ومتى نجده ؟  
- غدا .

ويدخل « انينكوف » و « ستيبان » . لقد حانت ساعة  
التنفيد ، فيتنفس « يانك » الصعداء ، ويفارق صاحبه دون  
ان يقبلها . انها قريبة منه ، ولكنهما لا يتلامسان :  
- وداعا « دورا » !  
- لن أقول وداعا ، بل الى الملتقى . فلسوف يجتمع  
شملنا .

وتملأ عينيها الدموع ، وهى جامدة تنظر الى الباب الذى  
خرج منه ، بينما يقول « ستيبان » :  
- ما أروع انتصابه فى مشيته ! لقد كنت مخطئا حين  
شيككت فى عزيمة « يانك » . ولكن حماسه لم تكن تعجبني



.. ان روحه ضعيفة ، ويده قوية . انه خير من روحه . لا بد انه سيقتل « الدوق الاكبر » ، بل وسيبيده .

ويتحدث « ستيبان » بلغة الحقد الذى يأكل قلبه ، فلا تجيبه « دورا » ، وانما تلوذ بالصمت . ولسكى يدفعها الى الكلام ، يسألها :

— اتجيبينه ؟

— ليس لنا فى الوقت فسحة للحب ، فوقتنا لا يكاد يتسع الا للعدالة .

— أصببت . ينبغي أولا تدمير هذا العالم ومحقه ..

غير أن « دورا » تقارن بينه وبين « يانك » ، فتلومه على استسلامه للضعيفة . واذا بستيبان — بعد ان يقاوم سخطه لحظة — ينفجر منددا بالحب ، مكشرا عن انياب حقه ، واذا به يشق قميصه ، ويكشف لها عن صدره وهو يصيح :

— انظرى ! هذه آثار السياط ! هذه آثار جهنم ! .. هل تحقريننى الآن ؟

وتراجع « دورا » مرتاعة ، ثم تدنو منه فجأة وتقبله ، قائلة :

— ومن يحقر الالم ؟ انى احبك أيضا .

ويلتمس « ستيبان » العذر لعنفه بطول الجهاد وقسوة المنفى ، وبآثار السياط هذه التى لا يستطيع أن يغفرها ، فهو عاجز عن الحب .

وتدق الساعة السابعة ، فيتنجهان الى النافذة ويتطلعان . ولا نلبث حتى نسمع من بعيد ركض مركبة مقبلة . ويخفت صوت المركبة ، ثم يدوى انفجار هائل . فتشب « دورا » ،

وتخفى وجهها فى كفيها . انه انفجار واحد ، اى ان «اينكوف»  
 لم يلق القنبلة الثانية . ويتهلل « ستيبان » :  
 — لقد أصابه « يانك » ! مرحى ! مرحى أيها الشعب !  
 وترتمى عليه « دورا » باكية ، تردد :  
 — اننا نحن الذين قتلناه ! أنا التى قتلتته !  
 — قتلنا من ؟ اتعنين « يانك » ؟  
 — بل « الدوق الاكبر » .

وينتهى الفصل بهذه العبارات الموجزة العميقة التى يختلط  
 وراءها الرئاء للجانى والمجنى عليه ، يلتقى فى نبراتها تكبير  
 الشماتة وتقرير الضمير .

## — ٤ —

• وينقلنا الفصل الرابع الى سجن ( بوتيركى ) ، بعد  
 انقضاء اسبوع . ونرى «يانك» فى زنزانته ، ينظر الى الباب ،  
 الذى يفتحه الحارس ويدخل منه ، ومعه سجين يحمل دلو  
 لتنظيف المكان . ويدور بين السجين الشيخ وبين « يانك »  
 حوار غريب . يسأله الفتى :

— ما اسمك أيها الاخ ؟

— « فوكا » .

— ولماذا سجنوك ؟

— قتلت .

— لانك كنت جائعا ؟

— لا . لانى كنت عطشان ، فشربت ، وقتلت بالفأس ثلاثة .

ويتفرس فيه « يانك » ، صامتا . فيسأله المذنب :

— هل تجفل منى ؟

— لا . لقد قتلت أنا أيضا .

— كم ؟

— واحدا .

— بسيطة ! لا بأس عليك .

— لقد قتلت « الدوق الاكبر ، سيرج » .

— « الدوق الاكبر » ؟ .. انك من الاعيان ! .. وهل

عقوبتك شديدة ؟

— شديدة . ولكن ، كان لا بد من قتله .

— لماذا ؟ هل أنت من أهل البلاط ؟ .. لا شك انك قتلت

من أجل امرأة ، اليس كذلك ؟ فانك شاب وسيم ..

— اننى اشتراكى ثائر .

— ولا يفهم هذا الفلاح ما الذى دفع « يانك » الى القتل ،

لا سيما وهو من أبناء طبقة راقية تتمتع بنعيم الحياة وتمتلك

الارض . فيشرح له الفتى :

— انما الارض لك . ولقد كثر البؤس فكثرت الجرائم .

ويوم يقل البؤس ، سوف يقل الاجرام . ولو كانت الارض

حرة ، لما كنت أنت هنا .

— حرة أم غير حرة ، لا يجب ان يسرف المرء فى شرب

الخمير .

— أجل ، ولكن المرء يشرب لانه يشعر بالهوان ويريد أن

ينساه . لسوف يأتى عهد لا يمتاز فيه غنى على فقير ، بل

سنكون جميعا اخوة ، وستجعل العندالة قلوبنا ناصعة

شفافة .

— وماذا يصنعون بالذى يقتل « دوقا اكبر » ؟

— يشنقونه .

فينصرف السجين الشيخ عن « يانك » ، بينما يفرق الحارس فى الضحك . ويا هول ما يقف عليه « يانك » ، عندما يستجوب هذا السجين عن سر نفوره ! ذلك أنه هو المكلف بشنق المحكوم عليهم بالاعدام ، ومقابل قيامه بعمل الجلاد ، يخففون عقوبته :

— عن كل شخص أشنقه ، يخصمون من مدة سجنى سنة . انها عملية مربحة !

— الكى ينفروا جرائمك ، يدفعونك الى اقرار جرائم اخرى ؟

— هذه ليست جرائم ، ما دام محكوما عليهم بالشنق .

— وكم مرة فعلت ذلك ؟

— مرتين .

فيتراجع « يانك » . . ويخرج الحارس و « فوكا » . ويدخل « سكوراتوف » ، رئيس الشرطة . ونعلم أنه هو الذى ارسل « فوكا » للتأثير على أعصاب « يانك » . ولكنه يظل رابط الجأش ، ويلتزم الصمت العيوف ازاء هذا الثرثار الانيق الذى يحتال لينتزع منه اعترافا .

— جئت اقدم لك الوسيلة التى بها تنال العفو .

— انى أرفض عفوكم .

— اسمع لى على الاقل : قد تكون محقا فى افكارك ومبادئك ،

ما عدا جناية الاغتيال . .

— انى انهارك عن استخدام هذه الكلمة ! فانا اسير ، لا متهم .

— ولكن هناك اضرارا ، أليس كذلك ؟ دعنا من منصب « الدوق الأكبر » ومن السياسة ، ألا تجد أن النتيجة هي مقتل انسان ؟

— لقد أقيمت القنبلة على طفيانكم ، ولم ألحقها على انسان . لقد نفذت فيه حكما صدر عليه .

— تريد أن تقول ان « الدوق » لم تقتله قنبلة ، وانما قتله مبدا . ولكنك أنت الذى أطحت برأسه ، فأنت فى حاجة الى العفو عن شخصك .

— شخصى أرفع من منالك وأرفع من سادتك . انكم تستطيعون ان تقتلونى ، لا أن تدينونى . أراك تبحث عن نقطة ضعف عندى ، لتدفعنى منها الى الشعور بالعار والى الندم والبكاء . هيهات ! ليس لكم شأن بشخصى ، وانما لكم بغضى كله وبغض اخوتى .

وازاء تشبث المجاهد الصالح بمبادئه ، وتكتمه على اخوانه ، يأتيه الرجل الداهية عن طريق قلبه ، ويقرعه قائلا :

— لقد امكن للمبادئ أن تقتل « الدوق الأكبر » ، ولكنها حُجزت عن قتل الاطفال . فهل تستحق هذه المبادئ العاجزة أن تقتل من أجلها « الدوق الأكبر » ؟

ويهم « يانك » بأن يجيب ، فيقاطعه رئيس الشرطة :

— سوف تفضى بجوابك للدوقة الكبرى .

— « الدوقة الكبرى » ؟

— نعم . زوجته . انها تريد أن تحدثك ، وإن تحولك عن رأيك ، لانها سيدة تقية .

— لا أريد أن أقابلها .



غير انه لا يلبث حتى تدخل  
عليه « الدوقة الكبرى »  
تجللها ملابس الحداد، ويتصبب  
في كلامها الأسى . انها تقول  
له :

— اظن أنك مشلى . فانا  
أتألم ، ولا أستطيع ان انام .  
ولن اجد من يحدثني عن  
الجريمة خيرا من القاتل .

— أية جريمة ؟ انى لا اذكر  
سوى تنفيذ حكم عادل .

— ما أشبه صوتك بصوته ،  
عندما كان يقول : « هذا  
عدل » ! لقد كان يقضى بين  
الناس، ولعله كان يخطئ، مثلك  
أحيانا ..

— لقد كان يمثل الظلم الذى  
يشن منه الشعب منذ اجيال ،  
وكان مقابل ذلك يتمتع  
بامتيازات . أما انا ، فاذا كنت  
— أخطأت ، فالسجن والموت  
هما أجرى .

وتفطن المرأة الى انه مرهف الضمير ، فتتكا جرحه بوصف  
الفقيد فى ساعاته الاخيرة ، وكيف كان انسانا عاديا ، ثم تحاول  
ان تشككه فى براءة الطفلة التى تورع عن قتلها ، وتخلص من  
ذلك الى انه انسان خاطيء ، تعوزه رحمة الله :

— هل لك ان تصلى الى الله معى، وان تتوب توبة نصوحا!  
— دعينى استعد للموت . اننى اذا لم أمت ، أصبحت فى  
عداد السفاحين .

وتستلينه بالعطف عليه ، فلا يلين :-

— انك عدوتى . وابشع من الجريمة يا سيدتى اولئك  
الذين يدفعون الى الاجرام بريئا . . وما اشد سعادتى حينما  
أصعد الى جبل المشنقة وانصرف عن عالمكم القبيح ، واستسلم  
للحب الذى يملأنى .

— ما هو هذا الحب الرهيب ؟

— ان الحياة عذاب مادامت تفصل بين بعضنا وبعض . وما  
يتاح للأحباء ان يجمع شملهم جبل المشنقة .

وندرک انه يفكر فى « دورا » . . واذا تقول له الدوقة  
الكبرى : « لقد كنت أحب الرجل الذى قتلته » ، يغفر لها  
ايلامها اياه بهذا الحديث . وينتهى اللقاء باصرارها على ان  
تطلب له العفو من الله ومن الناس ، وباصراره على رفض ذلك  
العفو .

ويعيد الكرة رئيس الشرطة ، الا انه لا يفلح فى تهديد الفتى  
بعزمه على أن ينشر فى الصحف اعترافات ينسبها اليه حتى  
يظن رفاقه انه قد خانهم .  
— لن يصدقوك .

— لماذا ؟ ألم تتسرب الى نفوسهم خطيئة ؟  
— انك لا تعرف حبههم !

### — ٥ —

♦ ويعود بنا الفصل الخامس الى الثوار ، فى وكر لهم جديد ، وقد اظلم الليل . وفى السكون المطبق ، نرى « دورا » تذرع الغرفة بخطوات تنم عن الاضطراب والتلهف . ثم يقرع الباب بالاصطلاح المعهود ، فيفتح الرئيس ، ويدخل « ستيبان » ومعه « فوانوف » . ويلقى « ستيبان » آخر الانبياء التى استقاها من رفيقهم « اورلوف » ، الذى استدعى هذا المساء الى السجن بوصفه ضابطا ، مما يوحى بأن اعدام « يانك » سينفذ الليلة .

ويتعلل الرئيس بأن القيصر قد يصدر عفوه عن « يانك » . غير أن عفو القيصر لا يكون الا جوابا لطلب يتقدم به المحكوم عليه ، و « دورا » تؤكد — رغم ما أشاعته الصحف — أن « يانك » لم يستجد العفو . وهى تستمد يقينها هذا من أقوال المتحدث الرائعة التى أدلى بها فى المحكمة ، ثم تصيح فى وجه رفاقها :

— افرحوا ، فلسوف يموت !

وينتهرها « اينكوف » ، فتسترسل :

— بلى ! لو عفى عنه ، لصدقت رواية « الذوقة الكبرى » التى تصمه بالندم والخيانة . وأما اذا مات فسوف تصدقونه وتحبونه . . آه ، ما أغلى ثمن حبكم !  
وهنا يظلمئنها « فوانوف » بأنه لم يشك لحظة فى « يانك » ،



بل وما دفعه الى اللحاق بهم لاستئناف الجهاد سوى عبارة « يانك » الكريمة أمام قضائه ، فلقد قال : « ستكون ميتتى هى احتجاجى الاكبر على عسالم الدمع والدم ، وهى التى ستكمل عملى بنقاء المبدأ الخالص » .

ويخرج الرفيقان لملاقاة « أورلوف » ، ويبقى الرئيس و « دورا » التى لا تملك نفسها :

— الموت ! المشنقة ! آه !

— نعم ، أيتها الاخت . ذلك هو الحل الوحيد .

— لا تقل هذا ! اذا كان الموت هو الحل الوحيد ، فاننا لسنا على الطريق القويم ، لان الحق طريق ينبغى أن يؤدى الى الحياة والى النور ..

— طريقنا أيضا يؤدى الى الحياة .. حياة الآخرين .

— حياة احفادنا ، نعم .. ولكن « يانك » فى غيب السجن ، وجبل المشنقة بارد .. ولعله قد مات الآن ، بينما يعيش الآخرون ! .. واذا لم يؤد موته الى حياة الآخرين ، وكان شنقه عبثا ؟

— اسكتنى !

انها تحس بالبرد يسرى فى اوصالها ، رغم فصل الربيع ، وبأنها هى التى تتجرع كأس الموت . ثم تنقد مبدأ الهمم والتقتيل ، وتفضى للرئيس بشك يساورها :

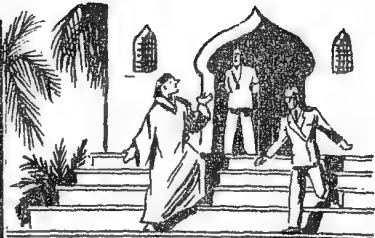
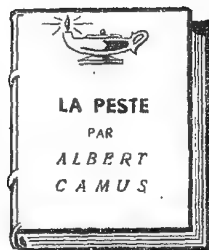
— هل نحن على يقين من أن خلفاءنا سيقفون عند الحدود التى فرضناها على أنفسنا ؟ اننى عندما أسمع « ستيبان » أحيانا ، يتولانى الخوف . فلربما يأتى بعدنا من يتخذوننا 'سوة' لكى يقتلوا الناس ، ولكنهم لا يدفعون حياتهم ثمنا .

- ذلك هو الجبن ، يا « دورا » .
- ويصطرع فى قلبها الحب والموت . وتمثل « يانك » فى فناء السجن ينتظر لحظة اعدامه ، وتسال « انينكوف » :  
- كيف يشنقون شخصا ؟
- فى طرف جبل .
- ويثب الجلاد فيهوى يديه على كتفى المشنوق ..  
وتنفصم الرقبة .. اليس هذا رهيبا ؟
- بلى . رهيب من ناحية ، ولكنه سعادة من ناحية اخرى .  
- سعادة ؟
- سعادة الاحساس بيد انسان قبل ان نموت .  
وهاهما ذان الرفيقان يعودان بالانباء . يدخلان واجمين ، فتترنج « دورا » ، ويقول « ستيبان » بصوت خفيض :  
- « يانك » لم يخن .
- ونلج « دورا » فى استقصاء تفاصيل المشهد ، كما رواه « اورلوف » :
- لقد ابلغوه الامر فى الساعة العاشرة ، وشنقوه فى الثانية صباحا ، ولم ينبس بكلمة طوال ساعات الانتظار الرابع . واتوا به فى الزى الاسود ، وكان الليل حالكا ، والجليد فى فناء السجن قدرا . ولم يرتعد ..
- ويعقد التأثير لسان « ستيبان » ، ويبرى « انينكوف » ، فتتولى « دورا » اتمام الوصف ، وكأنها كانت شاهد عيان !  
لقد رأت « يانك » يتقدم الى المشنقة بخطوات ثابتة ، وراته يموت سعيدا ، يتلقى السعادة مع الموت .. ثم تهيب برفاقها فى شرود :

— لا تبكوا ! هذا هو يوم التبرير . ان « يانك » ليس مجرماً منذ اليوم . لقد استعاد فرحة الطفولة . هل تتذكرون كيف كان يضحك ؟ انه يضحك الآن ، وهو منكفىء على الارض ! وتقترب من الرئيس ، ترجوه أن يأذن لها بالقاء القنبلة التالية ، فيعترض قائلاً :  
— انك لتعلمين أننا لا نريد أن نضع النساء فى الصف الاول . فتصرخ ثائرة :

— وهل انا الان امرأة ؟

وينظرون اليها جميعاً ، صامتين . ثم يتوسل « فوانوف » و « ستيبان » الى الرئيس لكى يقبل طلبها ، فيقول « انيسكوف » :  
— لقد كان هذا هو دورك يا « ستيبان » .  
— انى انزل لها عنه . فهى الآن تشبهنى .  
ويوافق الرئيس . وتتحيل « دورا » انها تلقى القنبلة ، ثم تخاطب حبيبها وهى تنتحب :  
— « يانك » ! ذات ليلة باردة ايضا . . ونفس المشنقة !  
لسوف يكون كل شىء ايسر .



الطاعون!

القصة الطويلة التي خلدت مؤلفها  
الفيلسوف المعاصر الراحل: البير كامو

♦ تدور حوادث الرواية في مدينة ( اوران ) - بالجزائر - حيث ينتشر وباء الطاعون ، فتحاصر المدينة ، وتعبأ كل القوى لقمع هذا الخطر المفزع الذي يهدد كيان جميع سكانها . . وبينما يحاول البعض مقاومة الوباء ، يرى فيه البعض الآخر أمر القضاء المحتوم ، فيستسلمون له . . ولكنهم جميع يظهرون بطولة نادرة ، سواء في بذل جهودهم أو في قوة تحملهم .

وتتجه القصة اتجاها تصاعديا كلما تقدم الكاتب بحوادثها وأمعن في وصف بشاعة المرض والرعب الذي يعيش فيه أهل المدينة ، والذي يلاحقهم في صباحهم ومساءهم فلا يستطيعون الهروب منه . . حتى يصل بنا الكاتب الى القمة أو الـ climax ثم يعود فيهبط بنا تدريجيا الى حيث يصف لنا مشاعر هؤلاء الناس وقد خلقت منهم التجربة اناسا آخرين ، لكل منهم فلسفته في الحياة ووجهة نظره ، فقد كان الوباء كارثة مهولة تركت آثارها في نفسية كل شخص منهم .

وقد اختار « كامي » وباء الطاعون كناية عن الكوارث التي تحيق بالبلاد ، كالحروب ، والاضطهادات السياسية ، والاستبداد . . الخ . . فمدينة اوران الموبوءة ترمز الى استعمار فرنسا . . وهنا يقف الشعب في مفترق الطرق ، بين ان يتفرق أو يتكتل ليصمد أمام الخطر الذي يهدد البلاد! ثم يخرج الكاتب بفكرته الى نطاق أوسع ، فالطاعون هو الشر الذي يحيق بالعالم ، وهو حكم القدر الذي يثقل على

كاهل الانسان ، او الموت الذى يمسك العالم فى قبضته .  
ومدينة ( اوران ) التى تعيش أثناء الوباء فى عزلة عن العالم ،  
تمثل وحدة الكون السابع بين أجواز الفضاء ، حاملا نصيبه  
من الشر والفاقة : أما تصدى سكان المدينة للشر فيرمز الى  
مختلف وجهات النظر الفلسفية والمعنوية التى يطبقها الناس  
فى حياتهم : فهناك الاشرار الذين يتحدثون وقت الكروب لاشباع  
ما فى أنفسهم من حب للشر وامعان فيه ، بل تلذذ بوقوعه ،  
بحيث لا يستحقون الا الاحتقار - ومن أمثلة هذا الفريق  
الشرير المدعو « كوتار » - وهناك فئة أخرى من الناس  
يحاولون الفرار من تفاهة حياتهم بالبحث عن اللهو والملاذات ،  
فيحمون أنفسهم من الضيق بأعمال لا تقل تفاهة عما كانوا  
فيه . . ولكنها أعمال تكفى ملء فراغ حياتهم وعقولهم ، او  
ارضاء غرائزهم - ومن أمثلة هذا الفريق ذلك الشيخ الطاعن  
فى السن الذى ينفق وقته فى البصق على القلط ! - ولهؤلاء  
الشفقة والمفخرة . . ولكنها شفقة تصطبغ بلون من التفاهم  
والمحبة ، كشخصية « جوزيف جراند » الذى يكرس حياته  
لتأليف كتاب ولكنه يخشى انهاء أول جملة لأن فيها شيئا من  
الخطورة !

أما الطبيب « ريو » Rieux فيعبر عن فلسفة « كامى »  
التي ترمى الى أن الحكمة هى محور الحياة وعربون السعادة .  
وأن الجهود الذى يبذل بشجاعة يعين الانسان على أن يسمو  
على الحياة ومتاعبها نحو هدف أعلى . فالحياة تتطلب أحيانا  
مجهودات الابطال ، وليس من الانانية ان تتجه جهود الانسان  
الى تحقيق السعادة فى الحياة ، فهى هدف كل فرد يعمل

ويكد . . كما ان الحياة لا تخلو من التعاون مع الآخرين ،  
والتضامن ، والرحمة ، وحب العدالة . . وهى مبادئ تهدف  
الى تحقيق سعادة الآخرين .

ولذلك فعندما يجد « رامبير » حبه فيسعى للهروب من  
هذه المدينة الموبوءة لا يلومه أحد ، لكنه يعود فيفضل - بعد  
التأهب للسفر - البقاء في المدينة لمكافحة المرض !

وهناك من يعتقدون ان اهل المدينة يستحقون ما أصابهم ،  
ولكنهم حين يرون الموت يلاحق الصغار الابرياء ، لا يملكون  
الا أن يتساءلوا : لم كل هذه الأهوال ؟ . . وكما يقول الأب  
« بانلو » : اما أن ينكر الانسان وجود الله ، لبشاعة ما يحدث  
في العالم ، أو يعترف بوجود الله والشر معا . . وفي هذه الحالة  
يبدل الانسان مجهودا أعظم لكي يحمى ايمانه . وعندما  
يصاب الاب « بانلو » بنفس الوباء ، نراه لا يفعل شيئا لانقاذ  
نفسه ، بل ويرفض استشارة الطبيب ، لكي « لا يفر من  
ارادة الله » . ويعتقد « تارو » والطبيب « ريو » أن هذا  
الموقف فيه كثير من النبل والمنطق .

و « تارو » و « ريو » شخصان مقتنعان بقيمة الانسان ،  
فهو الذي يستطيع بضميره وعقله ان يعطى للحياة وللعالَم  
معنى ، وان ينظم - بعض الشيء - الفوضى المسيطرة على  
العالَم . . اما « تارو » فقد وهب نفسه للحد من المصائب  
ومحاولة تخفيفها على الناس ، فقد رأى أباه - وكيل النيابة -  
يطلب رأس متهم ، ثم رأى امامه شعبا ثائرا واناسا يتقاتلون  
باسم المبادئ . وهو يعتبر رسول السلام في البيئة التي

يعيش فيها ، ويدعو - كما دعا تولستوى قبله - الى عدم استعمال القوة ..

أما الطبيب « ريو » فهو شخص نشيط يميل الى العمل ، لكنه يرى كل يوم ما يدخل الشك الى نفسه وما يدعو الى ان يغلف شعوره واحساسه بشيء من الخشونة والقوة ، فهو طبيب لديه الوسائل التى يكافح بها الوباء ، لكنه يرى ان من الصعب التغلب عليه .. فهو يأخذ من الحياة مكانه ويعرف ان كل شيء نسبي ، ويميل الى ان يكون عمليا أكثر منه خياليا ، فهو لا يهدف الى ان يصبح بطلا او قديسا ، ولكنه يريد ان يؤدي واجبه على أتم وجه ويساعد الناس على ان يكونوا سعداء .

وبذلك نرى ان قصة « الطاعون » تظهر الجانب الانسانى لكامى .

والآن ، تعال معى نستعرض الهيكل الرئيسى للقصة :

## الطاعون

• ان الاحداث التى تمر بمدينة ( اوران ) تعتبر أحداثا جسيمة بالنسبة لهذه البلدة الصغيرة التى تقع على ساحل الجزائر ، فهى بلدة هادئة بعيدة عن كل ضجيج وضوضاء ، لا تعرف من الربيع غير اسمه ، وصحو سمائه ، بينما تحرق شمس الصيف منازلها ذات الطابع المتقشف . أما الخريف فيغمرها بغيثه المنهمر ، ولا تتمتع البلدة بأيام جميلة الا في الشتاء .

ويعتمد اهل مدينة اوران على التجارة بصفة خاصة ، فهم



اناس كادحون يقضون النهار في مزاوله نشاطهم ، اما سهراتهم فيقضونها في المقاهى او المتنزهاة وغيرها . وهم جادون في عملهم ، متحابون ، اذ ليس لديهم من الفراغ ما يسمح بقيام الخلافات والمنازعات !

وفي هذه المدينة يجد المريض نفسه وحيدا ، بعيدا عن اي عناية ، بل انه يشعر بالوحدة القاتلة ، وربما يرجع ذلك الى كثرة الاعمال التى تسلب اصحابها أوقاتهم ، هذا الى جانب حرمان البلدة من الاسعافات الطبية الضرورية لمواجهة مختلف الأمراض .

في صبيحة يوم ١٦ ابريل من تلك السنة (١٩٤٩) ، بينما كان الدكتور « ريو » خارجا من مكتبه متوجها نحو السلم ، اذ اصطدمت قدمه بفأر ميت ، فأزاحه بلا اكتراث وهبط السلم، ولكن الامر لم يلبث ان استرعى انتباهه فعاد لينبه البواب ، كان وجود هذا الفأر بمثابة فضيحة بالنسبة لميشيل البواب الذى كان يعنى كل العناية بسلم العمارة . ولما عاد الدكتور « ريو » فى المساء رأى فأرا كبيرا يترنج فى خطوات مضطربة ، باحثا عن مكان بعيد عن صوت الاقدام ، ولكنه سرعان ما انقلب على ظهره والدم يتدفق من انفه . . فدهش الطبيب لهذا الامر ، واسترعى انتباهه هذا الدم المتدفق !

.. ثم تكررت هذه الظاهرة ، فاعتقد البواب ان الغلمان الأشقياء يريدون معاكسته واغاظته باطلاق هذه الفيران الميتة فى سلم العمارة . . . وازاء هذه الظاهرة رغب الدكتور ريو فى زيارة الاحياء الفقيرة ، فلاحظ أيضا عددا كبيرا من الفيران

الميتة متناثرة فى الطرقات بجوار الارصفة ، وفى سلال المهملات ، وكذا فى المخازن والمصانع !

.. وأخذ الناس يتبادلون الملاحظات حول هذه الظاهرة الغريبة ، فقد بلغ عدد الفيران فى يوم واحد ٦٢٣١ فأرا ! .. وبعد ثلاثة أيام ارتفع هذا الرقم الى ٨٠٠٠ ! .. فبدأ الذعر يدب فى المدينة ، ونشرت الصحف هذه الانباء ، وتتابع الايام وانطفأت وراء جدران المنازل أعمار كثيرة ، ولكن أحدا لم يدر عنها شيئا !

وذاث يوم علم الدكتور « ريو » بمرض بواب منزله فذهب ليفحصه ، فوجده يتقيأ مادة تميل الى الاحمرار ، بشدة تكاد تقتلع جذور احشائه ، بينما تضخمت غدد رقبته ، وتورمت اطرافه ، وارتفعت حرارته الى تسع وثلاثين درجة ونصف .. فوصف له تعاطى السوائل ، وعلى اثر ذلك هبطت حرارة المريض بعض الشيء ، لكنها سرعان ما ارتفعت الى أعلى مما كانت عليه ، وامتلا جسمه بالخراريج والبقع السوداء التى تنشرت على بطنه ، وتحت ابطيه .. ثم مات البواب بعد عذاب وهذيان داميا اياما .

\* \* \*

• ختمت وفاة البواب فترة القلق والحيرة والشك ، وبدأت فترة جديدة يسودها الذعر والخوف . وبدأت الحيرة على وجه الدكتور « ريو » ، فقد أسفرت أبحاثه فى المعمل عن وجود جرثومة الطاعون ، ولكنه لم يصدق عينيه .. ووقف وراء نافذة حجرة مكتبه يفكر ويطيل التفكير : « هل يقلل ان يحل الطاعون بهذه المدينة الهادئة ؟ »

لقد ابتلى العالم مرات عديدة بالحروب والابوثة ، ومن شأن الانسان الا يصدق الكوارث الا بعد وقوعها ، وحينئذ يشعر الانسان بالقلق . ولكنه قلق ممزوج بالامل ، الامل في أن تنتهي الكارثة سريعا . وكيف لا تسرع بالرحيل وأهل هذه المدينة اناس شيمتهم الطيبة وعمل الخير وأداء الواجب ؟ ربما كان هذا حلما مزعجا لن يلبث ان يختفى ، فيفقد منه الجميع وتموا الحياة الى مجراها الطبيعي ، هادئة لطيفة كما كانت . .

ولكن عدد المرضى يزداد . . ودلت الاحصاءات على أن عدد الموتى أصبح رهيبا ! . . واسترسل الدكتور ريو في تفكيره العميق ، وجالت بخاطره وجوه أصدقائه ومعارفه من أهل البلدة . انهم يروحون ويفدون ، يعملون بالليل والنهار وهم ممثثلون بشرا وأملا ، بينما هو كطبيب يعرف مدى خطورة هذا الوباء وقسوته . . وباللهول حين يتصدى المرض لهذه الحياة الدافقة فيطويها في سكون الموت الرهيب !

وأخذ الدكتور ريو يستجمع كل معلوماته عن هذا المرض . فهو قد قرأ عن الثلاثين وباء التي اجتاحت العالم في عصور مختلفة ، والتي اكتسحت امامها حوالى مائة مليون من الضحايا ، وقرأ عن الطاعون الذي حل بالقسطنطينية فأودى بحياة عشرة آلاف نسمة في يوم واحد ! . . وخشى الطبيب أن يسترسل في هذه الافكار السوداء ، وحاول أن يطمئن نفسه بأن الامر لن يتعدى بضع حالات . وراجع في ذهنه أعراض المرض التي تبدأ بارتفاع في الحرارة مصحوب بصداع وعطش حاد ، وظهور خرايج وبقع سوداء . . ثم هبوط في النبض ، بحيث لا يكاد المريض يتحرك حركة

بسيطة حتى يسلم الروح .

لا ، لم يكن الدكتور يستطيع ان يتصور ان تلفظ كلمة « الطاعون » فى هذا البلد ، أو ان تكون ( أوران ) مسرحا للشاعة التى خلفتها الاوبئة فى البلاد التى نكبت بها ! . .  
وتذكر الدكتور « ريو » اكوام الحطب التى تحدث عنها « لوكريس » والتى كان أهل ( اثينا ) يقيمونها أمام البحر ليجرقوا فوقها جثث موتاهم الذين أصابهم الطاعون ، وما كان يقوم بينهم من عراك بسبب التسابق على ذلك كى لا تظل جثث أحبائهم عرضة لان تنهشها الحيوانات المفترسة !

وقطع تفكير الدكتور ريو دخول موظف بالبلدية يشتغل بالاحصاء يدعى « جوزيف جران » ، وقد جاء ليبلغه أن عدد الوفيات يزداد يوما بعد يوم . قال جران :

— لقد توفى أحد عشر شخصا فى ثمان واربعين ساعة !  
— يظهر انه يجب الاعتراف بالامر الواقع وتسمية الاشياء بأسمائها .

— وما هو هذا الاسم يا دكتور ؟

— لا أستطيع أن اصارحك الآن ، فليس هذا بالامر الهين .  
كان « جوزيف جران » طويل القامة نحيف الجسم ، يسير فى ملابسه الفضفاضة التى كان دائما يختارها هكذا كى لا تبلى سريعا ، وعندما يبتسم كانت شفته العليا تكشف عن فم مظلم خال الا من بضع اسنان تناثرت على فكه الاسفل . وكان يمشى بخطى حثيثة بحيث يكاد رداؤه أن يحف بالجدران التى يسير بجوارها . وكان عمله متواضعا ومرتبته ضئيلا ، حتى لقد شكى للدكتور ريو ضيقه المالى ، لكن تواضعه وحياءه كانا

يمنعانه حتى من المطالبة بحقوقه . ولم يكن له من اللباقة او الدآب ما يجعله يطالب السلطات بوفاء وعودها له . كان جران مرهف الحس ، يتأثر من رنة معينة لاجراس الكنائس ، ويفرح للقاء شخص عزيز ، او لزيارة اولاد اخته الذين كان يعترف دون خجل بأنهم اقرباؤه الوحيدون .

وفهم الدكتور ريو أنه يحاول تأليف كتاب ، وكانت في ذلك مشقة كبيرة على جران ، الذى طالما اعترف للطبيب بأن التعبير يخونه دائما ، بحيث اذا ما بدأ جملة كان من أشق الامور عليه ان يتمها ! .. وكانت حياته مثالية ، لكنه كان عاجزا عن القيام بالاعمال الضخمة التى تستوجب كفاحا مزيرا أو تتطلب مجهودا شاقا ، وانما كان يؤدى - فى هدوء - الكثير من الخدمات الصغيرة التى لا تكاد تظهر ولكنها مع ذلك كانت هامة بالنسبة للمجتمع الذى يعيش فيه .



• **واجتمع** اطباء وتناقشوا فيما بينهم ، واتفقوا على الاجراءات الواجب اتخاذها لوقف انتشار الوباء الذى كان يهدد كل يوم عددا أكبر من السكان . أما اللافتات التى أمرت السلطات بلصقها على الجدران فكانت تحاول التخفيف من وطأة الواقع منعا لانزعاج الراى العام ، كى يحتفظ الشعب بهدوئه وسكينته حتى تنقضى العاصفة . كما أمرت السلطات بتطهير الاماكن العامة من الفيران ، وملء المراحيض بالغازات السامة ، وتعقيم الميناه ، وعزل المرضى .. وغير ذلك من الاجراءات الوقائية والعلاجية .

وبحث الدكتور ريو مع المسؤولين مشكلة نقص الاسرة فى المستشفيات ، فتقرر اخلاء مدرسة الامومة وتزويدها بكافة المستلزمات الطبية كى تستوعب الازدياد المطيرد فى عدد الاصابات . وتكلمت الأرقام ، فأسرعوا بطلب المصل من باريس ، ولكن الكمية التى وصلت لم تكن كافية ، فأرسلوا فى طلب غيرها . ولما كان عدد الوفيات بدوره يزداد ، فقد تشددت السلطات فى اجراءات العزل ، ونظم الجوازات والحجر الصحى .

وجاء الربيع ، وازهرت الورود ، ولكنها سرعان ما ذبلت ، فان الناس لم يشعروا بربيع هذا العام كما كانوا يستشعرونه من قبل . . وسارت عربات الترام خاوية ، وانطوى الناس على أنفسهم فى حياة يسودها الهدوء والانكسار . . فهناك مجوز يجد لذته فى البصق على القطط من نافذة حجرته ، بينما يقضى عجوز آخر ساعاته الطويلة فى نقل البازلاء من آنية الى أخرى . وزاول كل فرد أعماله المعتادة داخل بيته .

وقد أصبح الطاعون مشكلة الجميع منذ اللحظة التى ضرب فيها الحصار على المدينة . ولم يكن ليدور بخلد الناس أنهم بين يوم وليلة سيفترقون عن أحبائهم الذين ودعوهم بالامس على أمل اللقاء بهم فى الغد ، فقد أغلقت منافذ المدينة قبل اذاعة نأى الوباء ، وامتنع الخروج منها أو الدخول اليها . ولم يجد المحاصرون امامهم الا الورق تجرى عليه أقلامهم تعبر عن الشوق والحب للاصدقاء والاهل والاحباء ، فى سطور ملتهبة . . ولكنهم فوجئوا ذات يوم بمنع المراسلات البريدية والاكتفاء بالرسائل البرقية ، فعادوا يلخصون مشاعرهم فى

كلمات موجزة بدت جوفاء غير  
معبرة ، وان كانت تنم عن  
الأسى والحنان والامل فى اللقاء  
القريب ..

وازداد شعور الاهالى بالمنفى  
كلما تذكروا ايامهم الماضية ،  
أو حاولوا التطلع الى المستقبل ،  
فكانوا يشعرون بسهام الذكرى  
تخترق أفئدتهم وعقولهم .  
كان خيالهم يصور لهم صفير  
القطار الآتى من بعيد ، أو رنين  
أجراس أبوابهم تؤذن بحضور  
الأهل والأحباء ، ولكن خيالهم  
كان يخونهم فالقطارات ساكنة  
وأجراس الابواب صامتة !

ولما كان أكثر الناس تشاؤما  
قد قدروا أن الوباء سيدوم  
سنة شهور ، فقد حاولوا أن  
بوطنوا أنفسهم على تحمل هذه  
المدة ، وعلى أن يستجمعوا كل  
شجاعتهم لمواجهة التجربة  
القاسية التى يمرون بها . فاذا  
طلعت جرائد الصباح بتعليق



على سوء الحالة ، أو فاد صديق أو زائر بشكه فى أن تتحسن الحالة سريعا ، انهارت الشجاعة وخارت القوى وشعروا بأنهم هبطوا فى هوة سحيقة ، وامتلات نفوسهم يأسا وأسى . ولهذا اعتادوا عدم التفكير فى مصيرهم وحاولوا أن يعيشوا يومهم لا يفكرون فى شىء سوى حاضرم . ومع هذا فليس من السهل أن يتجاهل الانسان الالم فينجو من هذا الصراع الداخلى بين الأمل واليأس . فكلما حاولوا منع انفسهم من التفكير فى يأسهم وبؤسهم وقصروا تفكيرهم على حاضرم ضاعت منهم الساعات الجميلة التى كان خليقا بهم أن يمضوها فى مناجاة أحبائهم ، وبذلك أضحت أيامهم عجافا لا يقوون عليها الا اذا انغرسوا فى أعماق أحزانهم ، وعاش كل فرد وحيدا منكس الرأس . وبدلا من أن تصقل هذه الوحدة اخلاقهم ، جعلتهم أكثر حساسية !

\*\*\*

♦ وذات يوم طرق باب الدكتور « ريو » صحفى يدعى « رامبير » ، جاء ليأخذ منه تقريرا عن حالة الوباء ، ثم اعترف له بحقيقة الامر : فقد لجأ اليه ليطلب مساعدته فى موضوع حيوى بالنسبة له . لقد ترك خطيبته التى يكن لها كل الحب وجاء الى مدينة ( أوران ) زائرا عابرا ، فأدركه الحصار . . وهو الآن يريد أن يخرج من البلدة بأية وسيلة ، فهو غير مقتنع بوجوده هنا ، وقد خلق ليعيش من أجل الحب لا ليكون صحفيا ، فضلا عن أنه ليس من أهل المدينة فكيف يتحمل العذاب والفراق — وربما الموت — وهو لم يكتب له أن يكون من أهل هذا البلد ؟



قال له الدكتور ريو انه يفهم شعوره ويقدره ، وهو مهتم بحالته ، ولكنه لا يستطيع بعد أن شدد الحصار أن يسمح له بالخروج ، فان مسئولية مهنته تمنعه من أن يعطيه أية شهادة بأنه ليس مريضا ، اذ قد يصاب بالعدوى قبيل رحيله بيوم وعندئذ يكون الدكتور ريو قد أجرم في حق ضميره ومهنته . ثم أن الوقت لا يسمح الآن بخروج أى انسان مهما كانت ظروفه . واثمهم « رامبير » الدكتور ريو بأنه ينظر للامور نظرة مجردة ، وهز رأسه بعصبية وهو يقول للدكتور انه يأسف لكونه اضاع عليه وقته . فرجاه الدكتور ريو الا يحمل له اية ضغينة وان ينبئه بنتيجة مساعيه . ثم أضاف أن هناك طريقا آخر - غير رسمى - يمكن أن يلجأ اليه رامبير ، ولو انه لا ينصح به باتباعه ( ونفهم من هذا أن الوسيلة غير المشروعة هي محاولة الفرار من المدينة خلصة ، بالحيلة ! ) . ولما ابتعد رامبير هز الدكتور رأسه : انه يعذر الصحفى الشاب لتلهفه على سعادته ، ولكن هل صحيح انه ينظر للامور نظرة مجردة ! ان كل انسان يتمنى السعادة لنفسه وللآخرين ، ولكن الظروف هي التى تدعوه الى أن ينظر للاشياء هذه النظرة المجردة . نعم ، يجب على الدكتور ريو أن يؤدى واجبه ولا شئ غيره فى هذا الوقت العصيب الذى يرتفع فيه عدد الوفيات الى خمسمائة فى الاسبوع ! . . فعندما تحاول الكوارث أن تفنى مدينة بأسرها ، يجب أن ينظر الانسان للأمر نظرة مجردة ، وكان على الدكتور ريو أن يضبط أعصابه ليتحمل بكاء أهل المرضى وصراخهم وعويلهم كلما قرر عزل المريض وارساله الى المستشفى . . فكلما سمع الناس أجراس سيارة الاسعاف

خيل اليهم انها أجراس الموت فأثروا اغلاق أبوابهم عليهم وعلى مرضاهم ليعيشوا معهم البقية الباقية من أعمارهم ، طالما كان خروج المرضى معناه عدم عودتهم ! .. ومن هنا بدأ الدكتور ريو يشعر بمعنى الكلمة التى وجهها اليه رامبير ، فقد كان الصراع قائما دائما بين واجبه ومشاعر الآخرين ..

★ ★ ★

♦ وكانت والددة الدكتور ريو تنتظره كل ليلة جالسة الى جوار الشباك المطل على الشارع حتى يعود من عمله لتسأله نفس السؤال :

— كيف الحال اليوم ؟

— مثل كل يوم .

.. فان المصل الذى جاء من باريس ليس فعلا ، والدماغ الذى تطفح فوق أجساد المرضى لا تطرد الصديد الذى تكون بها ، وكان موسم تجمدها قد جاء ، فهى تزيد من آلامهم . ومنذ يومين أصبح الطاعون رثويا ، واتخذت كافة الاجراءات الوقائية اللازمة وتضاعفت الجهود لمنع انتشار العدوى بانتقالها من فم الى فم !

وجاء المدعو « تارو » ليزور صديقه الدكتور ريو ، فحبا والدته ثم قال له :

— بعد فترة وجيزة لن تجدى جهودك ، فان الظروف تتفاقم ضدك .

فأوما ريو برأسه موافقا : « هذا صحيح . »

وأضاف تارو : « وانى لاحظ ان مؤسسة الخدمات

الصحية لا تقوم بأعبائها كما يجب ، وان ما ينقصك هو الوقت والرجال . »

فاعترف ريو بذلك وقال ان السلطات اعلنت عن احتياجها للمتطوعين ، ولكن عدد المتقدمين قليل ، كما انهم فكروا في استدعاء المسجونين للقيام بالاعمال الشاقة .

تارو : انى افضل الاحرار :

ريو : وأنا كذلك ، ولكن لماذا ؟

تارو : انى اكره المحكوم عليهم بالاعدام . انهم لا يعملون

كأحرار .

ريو : وبعد ؟

تارو : لقد وضعت مشروعا لتكوين فرق من المتطوعين تقوم بالاعمال الصحية . فهل تعتقد كما قال الآب « بانلو » ان اللوباء مزاياء ، وانه يفتح الازهان ويدعو الى التعمق والتفكير ؟ ريو : ككل تجربة فى الحياة ، فهى تكون بعض الرجال ، هل تعتقد فى وجود الله ؟

فاعتدل تارو فى مقعده وقال : « انى كالتائه فى الظلام ، احاول أن أرى النور » . ثم استدار يسأل الدكتور ريو : « لماذا تظهر كل هذا التطوع والأريحية اذا لم تعتقد فى وجود الله ؟ . . فربما تساعدنى على تفهم ما لا افهمه اذا اجبت أنت على سؤالى هذا ! »

قال ريو : « لقد سبق لى أن اجبت على هذا السؤال باننى لو كنت اعتقد فى وجود الله لشركت له مهمة شفاء المرضى ، ولكن طبيعة عملى هى الكفاح ضد الطبيعة كما هى فى الواقع » تارو : هل هذه هى الفكرة التى كونتها عن مهنتك ؟

**ريو :** أقول نعم بشيء من الاعتداد بالنفس، ولكن ليس لدى من الكبرياء الا اقله ، فانى لا أدري ماذا ينتظرنى ولا ماذا سيحدث فيما بعد . كل الذى أدريه هو ان امامى مرضى يجب معالجتهم ، وانى اترك لهم ولنفسى فرصة التأمل فى وقوع الكوارث بعد انتهائها ، مكتفيا الآن بحمايتهم .

**تارو :** حمايتهم ممن ؟

**ريو :** لا أدري ، فعندما بدأت ممارسة هذه المهنة ، فعلت ذلك لاعتقادى انه عمل مثل أى عمل آخر . وقد رأيت الموت بعينى . هل تعرف ان هناك أناسا يكافحون ضد الموت ؟ هل سمعت امرأة تقول « كلا » فى آخر دقيقة من عمرها ؟ عندما سمعت ذلك شعرت أننى لا أستطيع تحمل رؤية الموت ولا التعمد عليه ، وثررت على أوضاع العالم - وكنت شابا آنذاك - ومنذ ذلك الحين أصبحت أكثر تواضعا ، ولكنى بذلت كل جهودى للتغلب على الموت فى كل فرصة سنحت لى .

**تارو :** وبعد ؟

**ريو :** وبعد ، وبما ان الحياة تنتهى بالموت ، أفلا ترى ان الاوفق ألا نعتقد فى وجود الله ، وان نحارب الموت بكل قوانا ، دون أن نرفع بصرنا الى السماء ، حيث الله صامت ؟ !

**تارو :** ستكون دائما انتصاراتك على الموت مؤقتة .

**ريو :** ليس هذا مبررا لعدم الاستمرار فى الكفاح .

**تارو :** انى أتصور اذن ما هو الطاعون بالنسبة لك !

**ريو :** فشل مستمر .

**تارو :** من علمك هذه الفلسفة ؟

**ريو :** البؤس .

وكان الوقت قد تأخر فخرجوا من المنزل ، وقد ناهزت الساعة الحادية عشرة ، وسمعا من بعيد جرس سيارة الاسعاف يقطع السكون العميق الذى يخيم على المدينة .  
**ريو** : سانتظرك غدا يا تارو لاعطيك المصل الواقى ، ولكنى احذرك قبل ان تنغمس فى هذا العمل : ان الامل فى النجاة ضعيف !

**تارو** : بل اننا قرأنا فى تاريخ الوباء الذى حل بمدينة فارسية ان جميع أهلها ماتوا ما عدا الرجل الذى كان يقوم بمهمة غسل الموتى !  
**ريو** : ولكن أخبرنى يا تارو : ماذا يدفعك الى مشاركتنا فى هذا العمل ؟

**تارو** : لا ادرى . ربما اكون متمسكا بقيمة من قيم الحياة . .  
**ريو** : وما هى ؟  
**تارو** : ادراك حقيقة الامور وتفهمها .

★ ★ ★

• **ولم يكن** تطوع تارو بالعمل النادر ، فان الانسان لا يخلو من صفات طيبة ، ولكن الذى يمنعه من عمل الخير هو الجهل . والمجبة الحقيقية لا توجد الا مع الادراك التام لحقائق الحياة . وليس المهم هنا هو الاشادة ببطولة هذا الشخص او ذاك ، بل وصف البؤس المستمر الذى أضنى قلوب سكان المدينة الموبوءة . فقد أصبحت مكافحة الطامون هى الشغل الشاغل للجميع ، وشعر كل فرد بواجبه نحو الآخرين . ولم يكن ذلك رغبة فى التظاهر بعمل الواجب ، ولا بحثا وراء فلسفة فى

الحياة ، وانما كان رائد الجميع أن يواجهوا الحقيقة المرة  
ويمنعوا بأية وسيلة أكبر عدد ممكن من الناس من مفارقة  
الحياة مفارقة أبدية . فكان عملهم هذا نتيجة حتمية للحالة  
التي كابدوها ، وكان من الطبيعي أن يسلكوا هذا المسلك .  
وانهالت المساعدات على المدينة . . وكلما أدار الدكتور ريو  
مفتاح مذياعه فى أمسياته قبل أن ينام سمع عبارات المواساة  
والتشجيع تأتي من العالم الخارجى ، ولكنه كان دائما يشعر  
بأن هذه العبارات - على بلاغتها - تعبر عن الهوة السحيقة  
التي تفصل بين المدينة المنكوبة والعالم الخارجى !

\*\*\*

• **وبلغت حالة الوباء الذروة ، بينما كان هناك أناس مثل**  
رامير مازالوا يحاولون الهروب من المدينة - ولكن فى هذه  
المرّة عن طريق غير رسمى - فقد دله المدعو « كوتار » على  
منظمة تقوم بأعمال التهريب ، وكان كوتار نفسه أحد معاونى  
المنظمة ، اذ كان يبيع السلع فى السوق السوداء

وقد توجه « رامير » عدة مرات الى المكان المعين وفى الميعاد  
المعين للهروب ، ولكنه لم يجد واحدا من هذين الشخصين  
الذين وعدا بمساعدته . وبعد محاولات كثيرة باءت بالفشل ،  
أحس رامير بأنه قد فقد نذرة التفكير فى خطيبته ! وحتى  
عندما سنحت له الفرصة - فيما بعد - للخروج ، فانه فضل  
أن يعيش مع أهل المدينة ، الذين شاركهم الكثير من آلامهم  
فأصبح يعد نفسه واحدا منهم . وحين عرض خدماته على  
الدكتور ريو ، قبلها هذا مرحبا . .

\*\*\*

• في ذلك الوقت من السنة  
عصفت الرياح المتربة بشدة ،  
ولم تكن تلقى أى عائق في طريقها  
.. وكان الناس يسيرون وقد  
اجنوا ظهورهم ، واضعين  
مناديلهم على أفواههم لمنع  
دخول الأتربة إليها .. وكانت  
أعصابهم متوترة ، وأخذ الذين  
خرجوا من الحجر الصحي  
يشعلون النار في مساكنهم ،  
معتقدين أنهم بذلك سيقبرون  
الطاعون في ضرام تلك النيران ،  
ولكن العواصف كانت تساعد  
على تطاير الشرارات النارية  
فتودى بالمنازل المجاورة !.. ولم  
تلبث أن أوقفت هذه الأعمال  
الجنونية ، كما حكم بالإعدام  
على شخصين ضبطا وهما  
يسرقان منازل مهجورة . غير  
أن موتهما لم يترك أى أثر في  
المدينة ، فكان بمثابة نقطة في  
بحر .. ومنذ ذلك الحين  
أطفئت أنوار المدينة ليلا ،  
فباتت وكأنها قطعة من الحجر  
لا صوت فيها ولا حركة ..



وانطبع الليل المظلم فى قلوب الناس ، وظهرت مشكلة تشييع الجنازات - حين زاد عدد الوفيات بصورة بشعة - فكانت الجثث تنقل الى المدافن ، حيث ينتظر القسيس وصولها ، فينثر عليها الماء المصلى ثم توارى التراب وتغطى بالطين والرمل . وبعد ان كان اهل الموتى حريصين فى البداية على اداء الفروض الجنائزية بكل دقة ، رأوا انه من الاصوب ان يتساهلوا ، ومنعوا من دخول أسوار المقابر . وقل عدد الصناديق التى تنقل فيها الجثث فأصبح خمسة فقط ، ونقص القماش الذى يصنع منه الكفن . . . وبعد ان كان الرجال يدفنون على حدة والنساء على حدة ، ضاق بهم المكان فاضطروا الى عدم مراعاة هذه الامور المتعلقة باحترام الموتى والحياء ، فكانت الجثث تختلط بعضها ببعض . وكان الهواء ينقل فى الصباح رائحة كريهة تحلق فوق الاحياء الشرقية من المدينة ، فجزع أهلها واعتقدوا ان الطاعون يهبط عليهم من السماء ! . . وبلغ التشاؤم من نفوسهم مبلغه ، وانفوس اليأس فى قلوبهم ، وبعد ان كانت الذكرى تؤنسهم فى اول الامر ، أصبحت الآن تؤلمهم ، فكادوا ينسون ان لهم اقارب وأهلا واحباء . . لقد انخرطوا فى سلك الوباء فأصبح منهم واصبحوا هم منه !

وكان هناك شخص هو كوتار يعيش وكان هذا الجو خلق له ، فقد أدهش بعض معارفه بقوله : « انى سعيد بأن وباء الطاعون يعيش بيننا » ، فقد كان من هؤلاء الناس الذين يعيشون فى أى جو مادام هذا الجو يجلب الريح ! . . وكان يعمل بالتجارة فى السوق السوداء فجمع من ذلك ثروة طائلة .



لكنه أصيب بحالة هستيرية كانت تجعله يطلق الرصاص على المارة من نافذة بيته ، فقبض عليه !

\*\*\*

♦ وذات ليلة ، شعر تارو انه يود الافضاء الى الدكتور ريو بأسرار طالما طواها في نفسه .. فقد حدث في صباه ان حضر جلسة في المحكمة بصحبة ابيه - الذى كان من وكلاء النيابة - وسمع اياه يطالب برأس متهم ، فشعر الابن بالحقن على ابيه والاشمئزاز من هذه الاوضاع القائمة ، وآثر الابتعاد عن هذا الاب بعد ان كان يكن له محبة قوية . ولم يكن أبوه جبارا وانما كان يبدو كذلك أحيانا بحكم عمله .. وأضاف تارو ، في حديثه الى الطبيب :

- هل تشعري يا دكتور ريو بقسوة الحكم بالاعدام ، وببشاعة منظر المحكوم عليه وهو معصوب العينين ، وأمامه على بعد متر ونصف خمسة جنود يصوبون نحو قلبه بنادقهم ، فاذا ما أطلقوا زنادها أحدثت له في قلبه فجوة كبيرة ، في حجم اليد ؟ ! ان كل انسان مهما كان طيبا قد يأتي على يديه الموت للآخرين !

وكان تارو يرى أن الطاعون هو الشر ، وأن كل انسان يحمل الطاعون في نفسه ، فلا يتحرك فمه بكلمة الا وينقل العدوى المميتة ويتسبب في موت شخص آخر ! .. وهو لا يعنى بذلك الموت المادى وحده بل الموت المعنوى كذلك . اذن كيف يستطيع الانسان ألا يكون نكبة على الآخرين ؟ ان ذلك يتطلب منه مجهودا كبيرا جبارا كى يستطيع أن يلزم حدوده وأن

يعرف كيف يعبر عن رايه دون أن يجرح مشاعر الآخرين . .  
 وأن يعيش حراً دون أن يطفى على حرية الآخرين وحقوقهم  
 . . وليس من السهل ان يكون الانسان قديساً فى هذه الحياة،  
 وأن يكون دائماً صديقاً لكل من حوله . . « ان جرثومة الشر  
 موجودة فى العالم . أما الصحة والنقاء فيتطلبان مجهوداً كبيراً  
 وقوة ارادة عظيمة ، والشخص الأمين النقى هو الذى لايسىء  
 الى أحد ، وهو الذى يلاحظ دائماً ان تكون أعماله حميدة  
 وعباراته حسنة ، وهو الذى لديه من قوة العزيمة والادراك ما  
 يجعله دائماً واعياً لما يعمل وما يقول .

« والشخص الذى يعى دائماً كل حركة من حركاته يفرض  
 على نفسه المنفى والوحدة ، وحدة المتواضع الذى يعرف قيمة  
 كل شيء ، وحدود كل شيء ، لا وحدة المتغطرس المتكبر .  
 والواقع ان الشر يأتى من أن الناس لا يعبرون عن آرائهم  
 بوضوح ، فالخطأ يولد الخطأ ، ولذلك آثرت منذ زمن بعيد  
 ان اتعلم كيف أعبر عن رأيى بوضوح ، ولكنى اذا فشلت بعد  
 كل هذه الجهود فى ان أمنع الشر من جاتبى ، فأتى على الاقل  
 ساكون قاتلاً بريئاً ! »

★ ★ ★

♦ وذات يوم ، استدعى القاضى - مسيو اوتون - الدكتور  
 ريو ليفحص ابنه المريض ، فلاحظ الطبيب ان أعراض الوباء  
 تظهر على جسد الطفل ، فنقل الى المستشفى ، بينما نقل  
 والداه الى الحجر الصحى . وقرر الدكتور ريو بعد عشرين  
 ساعة ان حالة الطفل ميؤوس منها ، فأعطاه المصل الذى

أحضره من باريس ، ولكن دون جدوى . وكان الطفل يتلوى في فراشه من شدة الألم ، فتارة تتخشب أطرافه ، وتارة أخرى ترتخي . وعانى الطفل من المرض ما يفتت الأحشاء ويدمى القلوب ، وكثيرا ما لوحظت الدموع تسيل على خديه ، وهو يعاني سكرات الموت . . وبعد ساعات طويلة من الألم المبرح فارق الحياة ، وعلى خده هذا الدمع الذى يعبر عن مقدار ما تحمل من آلام !

وقد تركت وفاة الطفل أسوأ الأثر في نفس « الأب بانلو » ، والدكتور ريو ، وتارو ، وجميع من حضروا ساعاته الأخيرة . ومنذ ذلك الوقت تغيرت نظرتهم جميعا للحياة ، فرغم أنهم رأوا الكثيرين وهم يموتون ، إلا أن موت هذا الطفل الساذج البريء الذى لا ذنب له ولا خطيئة جعلهم يسألون أنفسهم بما كانوا يهابون البوح به من أفكار وخواطر تتصل بالله وأرادته العليا .



♦ غسلت أمطار الخريف الجو وبدأت تبشير الشتاء ، وكان المرض قد أوقف حملاته الوحشية نوعا ما ، فهبطت الوفيات ، ونجت بعض حالات كان ميؤوسا منها . وذات يوم ، بينما كانت وطأة الوباء تخف رويدا رويدا علم الدكتور ريو بمرض تارو ! وتابع الطبيب الصراع العنيف بين صديقه والموت الذى داهمه كالوج ليكتفم أنفاسه الأخيرة في حشجة تعصر القلب . . وتذكر الطبيب كلمة تارو عندما قال له : « انك دائما ستخوض معركة خاسرة ضد الوباء » . نعم ،

لقد خسر المعركة نهائيا ، وخسر معها صديقه تارو الذى لم يكن قد تمتع بصداقته كما كان يود . وتركت هذه المعركة الأخيرة فى نفس ريو هذا الشعور بالاسى والعذاب النفسى الذى تتركه كل معركة فى نفس القائد الفاشل ، حتى بعد اعلان السلام . . وكان قد أحس عند وفاة ابن القاضى برغبة فى البكاء ، ولكنه شعر عند موت صديقه تارو بألم من نوع آخر يعصر قلبه . وقد عاش الطبيب هذه الفترة من الزمن مشاركا مواطنيه كل آمالهم وآلامهم ، فوفى لهم بنصيبه من المحبة . وكلما أراد التعبير عن أشجانه أو مشاعره وجدها تتردد فى نفوس الآخرين ، فافلق روحه داخل نفسه ليقوى على الاستمرار فى عمله يوما بعد يوم ، بالرغم من الشعور بالاشمئزاز الذى كان ينتابه فى كثير من الاحيان . ولم يكن من هذه الفترة التى مرت عليه الا ذكرى الوباء ، وذكرى الصداقة التى لم تدم ، وذكرى حبه لزوجته التى ماتت فى فرنسا - بغير الوباء - بعد أن ودعها عند سفرها من الجزائر وكله أمل فى اللقاء . .

ورفع الحصار عن المدينة ، وذهب الناس للقاء أحبائهم بعد فراق دام شهورا طوالا ، ورغم أنهم لم يكونوا يشعرون بنفس الرغبة القوية التى كانوا يستشعرونها من قبل ، فان قلوبهم لم تلبث عند لقاء الاحباء أن فاضت بهذا الشعور العميق الذى كان مكبوتا طوال الايام الماضية ، والذى انبثق عندئذ فى فيض من الدموع الساخنة .

## عزيزى القارىء :

فى هذا الباب ، قرأت معنى  
فى الاعداد السابقة : فضيحة  
(كارولين) ملكة انجلترا، عشيقه  
حدث ذات يوم نابليون (مارى فالفسكا)، امرأة  
وملك (مدام دى مانتنون) ،  
(تيسريوس) قيصر روما ،  
لوكرشيا بورجيا ، نرون :  
الطاغية السفاح، نيدى هاملتون،  
مارى انطوانيت ، مصرع  
القيصرية فى روسيا ، بولين  
بونابرت - ملكة الفوايه -  
ماساة ملك بافاريا، غرام الاميرة  
اليزابيث تيودور ، ديزيريه -  
خطيبة نابليون - اوليمبيا والدة  
الاسكنتر ، بيرينيس ملكة  
فلسطين ، تيودورا الراقصة  
الامبراطورة ، (( سانوهى )) او  
( المصرى ) ، كريستين ملكة  
السويد ، رمسيس الثانى ،  
مرجريت فهمى ، مارى  
ستيوارت، اسباسيا، مرجريت  
اميرة ( انجو ) وملكة انجلترا ،  
ايميه دوبوك دى ريفيرى ..  
وفيما يلى ماساة المغامرة  
( ايزابيل ايرار ) .



من قصص  
التاريخ  
ومآسيه



شواطئ الحب الضارية :

# عاشقة الصحراء !

قصة حياة القاهرة الأوبية "إيزابيل بيرار"

أحبته العرب... ودرست فلسفة الإسلام...  
ولهيبة أديب النعش وتموت في شمال إفريقيا.

للأديبة المؤرخة "ليسلي بلانش"



تلخيص : ماهر مينا

## امراة أخرى . . مغامرة !

عزيزى القارئ ..

فى العدد ( ٨٤ ) ، قدمت لك القصة الأولى من القصص الأربعة التى يتضمنها هذا الكتاب الشائق .. قصص أربع نسوة مغامرات عشقن الشرق ، وفى سبيل هذا العشق تمردن على اغلال طبقتهن الاجتماعية وعلى تقاليد عصرهن — وكلهن ينتمين الى أوروبا القرن التاسع عشر ! — وكان الشرق يمثل فى نظر الاوربيات يومئذ جنة اشباع الحواس الجائعة ، وفردوس ذوات الخيال المتقد ! .. كان يمثل بلاد « الكيف » ، والخمول العذب ، والتأملات المسترخية على الأرائك والحشيات ، تحت تأثير التخدر الذى يسرى فى الاوصال من حبات « الافيون » المذهبة .. أو الدخان المتصاعد من « الجوزة » و « النارجيلة » !

وكانت القصة الأولى من قصص الكتاب عن حياة المغامرة الفرنسية « ايميه دوبوك دى ريفيرى » — ابنة عم امبراطورة فرنسا « جوزفين » — التى اختطفها احدى سفن القرصان وهى عائدة الى جزر ( المارتنيك ) بعد اتمام تعليمها فى فرنسا ، فأهداها زعيم القراصنة الى « بابا

محمد « حاكم ( الجزائر ) ، الذي أهداها بدوره الى سلطان القسطنطينية « عبد الحميد الأول » ، فاتخذها المحظية « الرسمية » له .. ولم تلبث ان أنجبت له ابنه « محمود » الذي خلفه على العرش ، فصارت « ايميه » الحاكمة الفعلية للامبراطورية !

واليوم أقدم لك القصة الثانية من قصص النسوة الأربع المغامرات ، بطلات « شواطىء الحب الضارية » :

### مخلوقة .. غدير عادية !

• **كان** كل شيء فيها شاذا خارقا .. كانت فتاة اوروبية تنحدر من اصل روسى ، ولم يلبث هيامها ببلاد الشرق ، وايمانها العميق بالمقدر و « المكتوب » ، ونزعتها الفطرية نحو التصوف ، ان دفعتها الى هجرة وطنها واعتناق الاسلام .. فأقدمت - فى عزم وتصميم - على ارتداء ملابس الرجال ، متخذة لنفسها اسم « محمود » ، ثم راحت تضرب فى الصحراء المتراصة ، وترتاد الفيافي الشاسعة ، هائمة على وجهها على غير هدى ! .. ومع أنها ولدت على ضفاف بحيرة جنيف بسويسرا ، الا انه قدر لها أن تلفظ آخر أنفاسها وسط البيداء القاحلة المحرقة .. بعيدا عن قومها ووطنها !

كانت « ايزابيل ايرار » تنحدر من أب روسى وأم يهودية . ولعل هذا الاصل المختلط كان له تأثيره فى حبها الجامح لحياة التنقل والتجوال .. ولعل ذكريات طفولتها وصباها اللذين



قضتھما بين ربوع جنيف المضجرة هي التي ولدت في أعماقها  
تعلقها ببلاد الشرق الساحرة ، والامل في الهجرة اليها . . وقد  
نشأت « ايزابيل » وسط حياة زخرت بثتى الانفعالات  
والاحاسيس ، فتأثرت بالمناقشات الادبية التي كانت تدور  
على السنة مواطنيها الروس المنفيين الذين كانوا لا ينفكون  
يتحدثون عن نيتشه وباكونين ، ويتناقشون في الاخوة والمحبة  
بين الناس ، وفي الفوضى ، والكيمياء ، والموسيقى . . وكثيرا  
ما كانت هذه المناقشات المتشعبة الموضوعات تمتد الى ساعة  
متأخرة من الليل ، فلا تتوقف حتى تخدم النار في المدفأة ،  
وتجتمع اطراف الملابس حول الاجساد التي أرعشها زمهرير  
الشتاء ، وتبدأ أشعة الفجر الزرقاء في التسلسل الى الحجرة  
المعتمة !

وقد عاشت « ايزابيل أيرار » أعوامها الثمانية عشرة  
الأولى من حياتها في هذا « الجو » ، قاطنة حي (ميران) الذي  
يقع على مقربة من جنيف . وكانت والدتها « مدام ناتالي  
دي موردور » زوجة لاحد الجنرالات الروس . وكانت امرأة  
على قسط كبير من الجمال ، رقيقة الطباع ، طيبة الخصال .  
وقد عاشت - قبل نزوحها الى سويسرا - في مدينة سانت  
بطرسبورج ، بين مظاهر الترف والثراء . . ولكنها ما لبثت  
- في عام ١٨٧٠ - أن هجرت روسيا الى جنيف ، مصطحبة  
أولادها الثلاثة . وكانت هجرة الروس من بلادهم في ذلك  
الحين أمرا شائعا مألوفاً : فقد عاش « تورجنيف » في باريس ،  
واقام « هرزن » في ايطاليا ، واستقر « باكونين » في انجلترا .

يبد أن رجيل مدام دي مورد ر المباغت كان يخفى وراءه قصة حب جارف لا يقف فى سبيله حائل ! .. فقد وقعت مدام دي مورد فى هوى شاب وسيم كان يشرف على تربية أولادها - ويدعى « الكسندر تروفيموسكى » - على أن العاشقين سرعان ما أدركا أن مسلكهما خلىق بأن يكون مبعث انتقاد ومثار فضيحة فى مجتمع سانت بطرسبورج المتزمت ، الشديد الحرص على التقاليد . ومن ثم قررا الابتعاد عن روسيا ، والهجرة الى سويسرا . وبعد عام من فرار مدام دي مورد مع عشيقها ، قضى زوجها الجنرال نجبه ، تاركا لها كل ثروته وممتلكاته !

وكان تروفيموسكى أرمنى الاصل ، سبق أن عمل فى سلك الكهنوت . وكان شابا مثقفا ، ملحدا ومثاليا ، تتلمذ على تولستوى ، وتربطه أواصر الصداقة بباكونين . وما أن تم الاتفاق بينه وبين عشيقته على الفرار حتى هجر زوجته وأولاده ، ولحق بـ مدام دي مورد فى سويسرا ، حيث أقام معها فى فيلا أنيقة بجنيف أطلقا عليها اسم « فيلا نيف » . وكان يعيش معهما أولاد مدام دي مورد : نيقولا ، وناثالى ، وفلاديمير ، وأوجستان . وكان هذا الأخير قد ولد فى سويسرا ، إلا أن الجنرال - الذى كان لا يزال على حبه لزوجته - اعترف ببنته ، بغية أرضائها واقناعها بالعودة إليه .. ولكنها لم تستجب لتوسلاته ، وآثرت البقاء فى سويسرا مع عشيقها تروفيموسكى . ولم تكد تنقضى خمسة أعوام حتى رزقت ، فى ١٧ فبراير عام ١٨٧٧ ، بمولودة غير شرعية

قيدتها في السجلات تحت اسم « ايزابيل ويلهلمين من  
أبرار » !

### شفاق الاولاد .. مع عشيق الام !

• وما كان أولاد مدام دي موردور - ولا سيما كبارهم  
ليعيشوا في وئام ووفاق مع عشيق أمهم ، أو حتى يظنوا  
بمجرد وجوده بينهم ، فقد كانوا يضمرون له حقدا شديدا  
بسبب ما كان يظهره نحوه من تحكم واستبداد يحدان من  
حريتهم وتصرفاتهم . وكانت ناتالي ب الابنة الكبرى - في  
نزاع سافر معه ، حتى اذا ما واتها أول فرصة ، بادرت  
بهجر أسرتها لتتزوج من شاب رقيق الحال ، ينحدر من أسرة  
سويسرية متواضعة ، ويعمل مساعدا لكاتب عقود !  
وأحدث هروب ناتالي انهيارا واضطرابا في « فيللا نيف ،  
.. فبينما كان تروفيموسكى يصرخ ويزمجر ، وقد أخرجه  
الغضب عن صوابه ، كانت مدام دي موردور تبكي لوعة  
واسى . فقد كان في وسعهما أن يغفرا للهاربة كل شيء ، عدا  
الانحدار والهبوط الى « عامة الشعب » ! .. وحين ابت  
ناتالي أن تستجيب لتضرعاتهما ، وبارحت الدار نهائيا في عام  
١٨٨٨ ، لكي تصبح مدام « جول بيريز موريرا » ، كان لهذا  
الرحيل اثره البالغ في نفس « ايزابيل » الصغيرة ، اذ ظل عالقا  
بذاكرتها امدا طويلا ، بحيث كان يرد في كل حديث لها عن  
شقيقتها الكبرى !

وما لبث أولاد « دي موردور » أن راحوا يتخلصون الواحد  
تلو الآخر من قبضة تروفيموسكى وسطوته . فبعد ناتالي ،

حل دور نيقولا الذي غادر سويسرا عائدا الى روسيا . ويبدو انه كان فتى ذا نزعة رجعية ، وعلى علاقة بعملاء القيصر الذين اتهموا بأنهم ساقوا أخاه فلاديمير الى حتفه . وقد كان فلاديمير شابا منطويا ، معقدا الى أبعد حدود التعقيد . ولعله كان على صلة ببعض المنظمات الثورية السرية التي تتجسر بالمخدرات . ومهما يكن الامر ، فقد انتحر في عام ١٨٩٨ . أما أوجستان - أصغر الابناء جميعا - فقد كان أحبهم الى نفس « ايزابيل » ، واقربهم الى قلبها ، اذ كان رفيق صباها . وقد ظلت تربط بين قلبيهما عاطفة تنطوى على الود والحنان، ولكنها استجالت مع زهوها الى حب عنيف ، حتى انه حينما قرر أوجستان الزواج فيما بعد - وقد بلغ العشرين من عمره - لم تحاول « ايزابيل » اخفاء حزنها وكدرها لهجران أخيها لها وتخليه عنها ! وقد بادر أوجستان بترك هذا الجو المشبع بالقلق ، المشحون بالعواطف المضطربة ، وانضم الى الفرقة الأجنبية الفرنسية التي كانت تعمل في الجزائر !

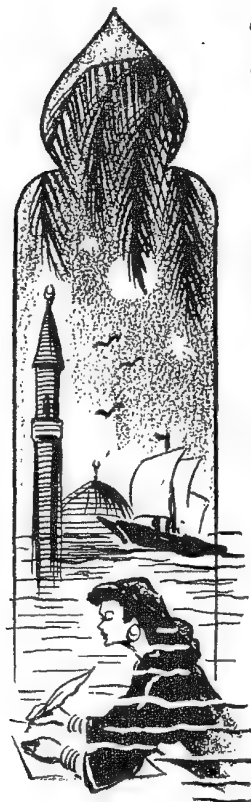
### تعشق الصحراء • وترحل اليها !

♦ وبعد رحيل أوجستان ، انصرفت « ايزابيل » الى دراسة اللغة العربية التي كانت تهواها ، سيما وانها كانت تميل بطبعها الى التصوف والاسلام . وقد ساعدها على بلوغ غايتها ما كان يربطها من صلة ببعض المسلمين والشرقيين ممن كانوا يترددون على « فيللا نيف » بحكم صداقتهم لأسرة الفتاة . ولم تكن « ايزابيل » بالغادة الجميلة التي

تستلقت فتنتها الانظار ، على انها لم تكن تخلو من سحر وجاذبية .. فقد كانت طويلة القامة ، ممشوقة القوام ، ذات عيين سوداوين متألقتين تشبهان عيون الصينيات ! وقد ساعدها جسدها النحيل ، ومشيتها السريعة التى كانت تختلف عن مشية الفتيات اللاتى فى مثل سنّها ، على أن تبدو فى هيئة رجل ، حتى انه كثيرا ما كان يحلو لها أن تقص شعرها وتلتقط لنفسها بعض الصور وقد ارتدت ملابس البحارة الفرنسيين !

وأخذت صلاتها بالشرق تزداد وتتضاعف بما كانت تقراء عنه من كتب ، وبفضل من كانت تعاشرهم من أصدقاء مسلمين ! وسرعان ما قررت أمها مدام دى موردر مغادرة سويسرا ، والسفر مع ابنتها الى شمال افريقيا ، اذ كان أوجستان قد ترك الفرقة الاجنبية التى يعمل بها ، وراح يهيم على وجهه فى الجزائر ، باحثا عن عمل يرتزق منه . ووصلت الام وابنتها الى « قسطنطينة » ( بالجزائر ) فى شهر مايو عام ١٨٩٧ ، حيث بدأت مرحلة جديدة من حياتهما ، تخيم عليها السعادة والاستقرار .

كانت قد أخذت تفتتح أمامها حياة جديدة .. فقد شرعت « ايزابيل » تكتب قصصا قصيرة ، وتسجل مذكراتها الرائعة التى لم تلبث أن نشرتها لها إحدى الصحف المحلية . وراحت تجوب الاقاليم ، وتزور مناطق الريف الافريقى . وقد أسكرتها رائحة الصحراء المتراصة التى طالما كانت تهفو الى استنشاقها .. كان المستقبل يسدو حينذاك مشرقا ،



حافلا بالامل والرجاء ، استطاعت  
صورته الباسمة أن تبسّد ذكريات  
بحيرة جنيف الكئيبة المحزنة ، وان  
تزيل ما بقى عالقا من آثارها في  
ذهن « ايزابيل » !

على أن هذه الحياة السعيدة لم  
يقدر لها أن تعمر طويلا . فقد  
أصيبت والدّة « ايزابيل » بأزمة  
قلبية لم تلبث ان اودت بحياتها .  
وانهارت « ايزابيل » ، وتملكها يأس  
قاتل ، من جراء هذه الصدمة ،  
حتى لقد فكرت في الاقدام على  
الانتحار أكثر من مرة ، فلم تجد  
ما يسرى عنها ، ويخفف عنها مصيبتها  
غير التجوال في الصحراء ، وارتداد  
البقع النائية البعيدة عن العمران .  
فكانت هذه بداية حياة التشرّد التي  
قدر لـ ايزابيل أن تحياها حتى آخر  
ايامها . فسرعان ما ارتدت الملابس

العربية ، وابتاعت جوادا ، ثم غادرت قسطنطينة ، ميمبا  
شطر الصحراء الكبرى . ولعلها كانت قد أهتدت أخيرا إلى  
موطنها ، وقومها ، والحياة التي طالما راودت خيالها وأحلامها

— على أن هذه الرحلات كانت تثقل كاهلها بما كانت تتطلب  
من نفقات طائلة ، إذ لم تكن قد وطنت نفسها بعد على  
أن تعيش كما يعيش الاعراب ، فلا تتغذى إلا على حنطة  
من الحنطة ، ولا تحفل بمستوى المكان الذي تأوى إليه  
عند ما يرخى الليل عليها سدوله . فلم تستطع الاعتماد  
طويلا على مواردها الخاصة ، والفت نفسها بعد لاي  
مضطرة إلى مغادرة الصحراء نهائيا ، والعودة إلى جنيف !

وما أن استقر بها المقام في « فيللا نيف » ، حتى لحق بها  
« رشيد بك » ، وهو دبلوماسي تركي كان قد تعرف إليها  
منذ سنوات ، وتدلّه في هواها . . . واذ عرض عليها الزواج  
والسفر معه إلى حيث كانت تنتظره وظيفته الجديدة بأحد  
الاقطار الشرقية ، قبلت « ايزابيل » طلبه على الفور ، إذ  
كان حبها لسحر الشرق وغموضه ما يزال يملك عليها  
مشاعرها !

### تفضل الشرق على ( ستوكهولم )

♦ على أن الأمور لم تجر على النحو الذي كان مقدرا لها .  
فقد ألحق « رشيد بك » بأحدى سفارات بلاده في ستوكهولم،  
فكان أن بدد هذا التعيين كل ما كان يراود « ايزابيل » من

احلام وأمان ، مما دفعها الى فسخ خطبتها وقطع علاقتها بصديقها التركي !

وما لبث أوجستان ان عاد الى جنيف ، عاقدا العزم على ان يبقى بجانب شقيقته التي راحت تسهر على صحة تروفيموسكى بعد ان أخذت تتدهور تدهورا شديدا على اثر اصابته بسرطان في حلقه . وكانت « فيللا نيف » قد فقدت بهجتها واشراقها اللذين طالما كانا يشعان منها فيما مضى ، وباتت الوحشة ، والحزن ، والكآبة تخيم على أرجائها ، وتبعث في نفس « ايزابيل » وشقيقها ذكريات اعزائهما الراحلين . . كان كل ركن فيها يذكرهما بناتالي التي اختفت من حياتهما منذ تزوجت ذلك الشاب الرقيق الحال ، وبفلاديمير الذى انتحر ، ومدام موردور التي لقيت حتفها في مدينة قسطنطينة ، وتروفيموسكى الذى كان يسير بخطوات سريعة نحو القبر !

ولم يمهلها الاجل طويلا . ففي يوم ١٥ مايو عام ١٨٩٩ لفظ أنفاسه الاخيرة ، على اثر اصابته بنوبة حادة ، فبادر الشاب والفتاة الى ايداعه في مثواه الاخير ، ودفنا معه ذكرياتهما الكئيبة ، ثم مالبا ان غادرا جنيف ، وسار كل منهما في طريقه !

### من جنيف . . الى باريس . . الى افريقيا

• وقررت « ايزابيل » العودة الى شمال افريقيا حيث كانت حياة الصحراء مازالت تستهويها وتملاً عليها فؤادها .



على انها رأت - قبل أن تهجر أوروبا نهائيا - ان تعرج على باريس لتسوية بعض المسائل المادية التي كان يتعين عليها تصفيتها قبل رحيلها . وما لبثت ان التقت هناك بصديقة لها تدعى « مدام باسكوف » عرفت بكثرة رحلاتها . واتصالها بكبار الشخصيات الباريسية التي كانت لا تفتأ تستقبلها في « صالونها » الادبي الكبير . وما لبثت « ايزابيل » ان تعرفت - في هذا المجتمع الفرنسي الحافل - بالمرکيزة « موريز » التي كانت قد فقدت زوجها الرحالة في ظروف غامضة على حدود طرابلس وتونس . واذ علمت الارملة بان « ايزابيل » تعتزم الرحيل الى شمال افريقيا ، عهدت اليها بمهمة البحث عن زوجها ، والوقوف على أثر مغتاليه ! .. وقد رحبت الفتاة بالمهمة على الفور ، اذ وجدت فيها باعنا يضاعف من عزمها على العودة الى الصحراء ، والتجوال بين ربوعها ، ولا سيما ان « المركيزة » كانت ستتكفل بكل ماتطلبه الرحلة من مال ونفقات !

### تصوف .. ثم غرام ملتهب !

♦ وفي شهر يوليو عام ١٩٠٠ ، رحلت « ايزابيل » الى الجزائر . واذ ذاك بدأت اهم مرحلة من مراحل حياتها الحافلة بالتنقل والتجوال . فما ان استقر بها المقام هناك ، حتى راحت تجوب الصحراء شمالا وجنوبا ، وتعبّر الواحات ، وتجتاز الهضاب والمرتفعات ، ناعمة بذلك الفضضاء العريض الذي طالما هفت نفسها الى العيشن بين احضانها .. وكانت

تقضى اياما وليالى بأكملها متنقلة بين قرى الاعراب ، فتنام تارة على الارض الموحلة بأحد الخانات القذرة ، وتقتفى - تارة أخرى - أثر قوافل اللصوص ، وتظل تطاردها متجهة صوب الجنوب ، حتى يأخذ منها الاعياء كل مأخذ ، فتقفل عائدة وهى تكاد تسقط عن صهوة جوادها لفرط ما انتابها من تعب وانهاك !

وما لبثت ان تسمت باسم « محمود » ، وانضمت الى عشيرة من العشائر الدينية كانت تدعى عشيرة « القدرية » ، يحدوها الشوق الى الامام بمبادئ التصوف الاسلامى ، والعيش بين الشعب الذى اختارته وأحبه . وكانت تفيض بهجة وسعادة فى حياتها الجديدة التى لم تعد تشعر فيها بذلك الحزن والملل اللذين طالما استبدا بها على ضفاف بحيرة جنيف . . كانت تحب هذه البلاد بكل جوارحها ، وتعشق اهاليها ، واساطيرهم ، وأساليب معيشتهم . . وكثيرا ما كانت تدخل فى مناقشات طويلة مع الزعماء الدينيين ، ولا تزال بهم حتى تشبع فضولها ، وتعرف كل ما كانت تصبو الى معرفته !

ولم تلبث « ايزابييل » ان التقت بفارس عربى يعمل جاویشا بالقوات الفرنسية اسمه « سليمان احنى » . وكان شابا وسيما ، شديد النحول ، تبدو عليه دلائل المرض . وسرعان ما تبادلته كلاهما فى غرام الآخر ، وراحا يتبادلان الرسائل الملتهبة ، وينعمان بمقابلات فى الخفاء ، نجا خلالها من مناهل الحب عبا ، حتى اذا مافاتهما سليمان فى الزواج،

قبائل ايزابيل طلبه على الفور . بيد ان الاجر الذى كان يتقاضاه الشاب من عمله ما كان ليكفى للانفاق على اسرة ، ولا سيما ان « المركيزة موريز » كانت قد قطعت عن ايزابيل معونتها بسبب تقصير الفتاة فى الاضطلاع بالمهمة التى عهدت بها اليها . وازاء تعذر زواجهما ، احس العاشقان بنار الحب تزداد اضطراما فى قلوبهما ، فاندفعا ينعمان بفراهما المشبوب فى قوة وعنف ، وكأنما ارادا أن يجدا فيه عزاء وسلوى تنسيهما ما امتلأ به صدرهما من خيبة أمل واسى . وكانت « ايزابيل » - أو « محمود » - بالنسبة لسليمان ، رجلا وامراة فى وقت واحد ، وكانت تتراعى له فى صورة الفتى ذى المثل العليا التى طالما زحرت بها الآداب الشرقية . وسرعان ما صار العرب - الذين كان معظمهم يعرف انها امراة برغم ماكانت ترتديه من ملابس الرجال - يكونون لها ولتنكرها كل احترام وتبجيل . ومما زاد من تعزيز مكانتها بينهم انضمامها الى قبيلة « القدرية » ، وما كان يربطها من اواصر الصداقة الوطيدة بشيخها « سى لاشمى » !

ولعل « ايزابيل » قد بدأت تظن اذ ذاك ، رغم حبها الجامح لسليمان ، الى ضالة شخصيته وهزالها ، وخاصة بالنسبة لشخصية « سى لاشمى » القوية التى كانت لا تفتأ تسحرها وتجذبها . وكان هذا يتمتع بسلطة ضخمة واسعة تتيح له ان يعيش كما يعيش القراصنة ، وأن يحتفظ فى الوقت ذاته بهيبته وكرامته كزعيم اكبر لقبيلة « القدرية » . وكان قد استأثر بمقاليد هذه الزعامة بعد أن تخلص من

اشقائه ، مناهضا بذلك ارادة أبيه الذى لم يكن قد اختاره خليفة له ، ومتحديا عددا كبيرا من أفراد القبيلة الذين لم يكونوا يعتبرونه مسلما تقيا ، وبالتالي رجلا يصلح لارثه ، يكون زعيما روحيا لهم . على أن « سى لاشمى » مضى فى طريقه ، واستطاع أن يحقق كل ما كان يصبو اليه من أهداف !

### محاولة اغتيالها .. بتهمة الكفر ، والجاسوسية !

♦ وكان هذا الجو الغريب يبهر « ايزابيل » ويشعلها حماسا . على انها لم تكن قد عرفت من حياة الشرق - حتى تلك اللحظة - سوى جانبها المشرق . اذ ما أن حل يوم ٢٩ يناير عام ١٩٠١ حتى وقعت لها كارثة مفاجئة قلبت حياتها رأسا على عقب . كانت « ايزابيل » تقوم مع قبيلة « القدرية » بزيارة احدى القرى على مقربة من مدينة « العويد » ، فاذا بأحدى العشائر الدينية المتعصبة المعادية لقبيلة « القدرية » تقرر اغتيال « ايزابيل » باعتبارها امرأة كافرة تعمد جاسوسة لحساب الأعداء ! .. وفيما كانت « ايزابيل » عاكفة على ترجمة خطاب لآحد الاعراب الاميين ، اذا بأحد المترجمين التابعين للقبيلة المعادية ينهال عليها بضربة من سيفه كادت أن تطيح برأسها ، ولكنها أصابتها فى يدها أصابة خطيرة فسقطت « ايزابيل » تسبح فى دماؤها ، وهى تفهم معربة عن صفحتها عن المقتدى الآثم ! وثار أعضاء قبيلة « القدرية » . وكادوا يفتكون بالجانى ، لولا أن هرعت القوات الفرنسية الى المكان ، وبادرت بحمل « ايزابيل » الى المستشفى العسكرى

حيث اخذت تسترد قواها شيئا فشيئا . أما الجانى فقد  
ألقى القبض عليه ، ثم اقتيد الى السجن حيث راح ينتظر  
محاكمته !

وقد وقع حادث « ايزابيل » فى وقت كان فيه مركز فرنسا  
فى شمال افريقيا دقيقا للغاية ، ومعرضا للانهار بسبب ما  
كان يجابهه من حملات الوطنيين المتتابعة . ومن ثم فقد كان  
المساس بأية عشيرة دينية خليقا بأن يجر على الفرنسيين  
العديد من المشكلات والمتاعب . فلم تلبث الشائعات  
والاتهامات أن راحت تتواتر مؤكدة بأن « سى لاشمى » زعيم  
قبيلة « القدرية » هو المحرض الحقيقى على الجريمة ، رغبة  
منه فى التخلص من عشيقته كان قد بدأ يضيق بها ذرعا ،  
ويسعى لتوريط عشيرة الاعداء باستخدام أحد أتباعه بعد أن  
جعله يتنكر فى ملابس أحد أفرادها . . !

وكان هذا الجو المشحون بالاقاويل المتجنية على « ايزابيل »  
خليقا بأن يؤثر على أعصابها ، وأن يؤدى الى انهيار روحها  
المعنوية . بيد أنها استطاعت أن تجتاز تلك المحنة فى ثبات  
ورباطة جأش . ولم يلبث اليوم الذى تحدد لصدور الحكم  
فى القضية أن حل . وصدر الحكم ، فكان مذهلا : فينما  
حكم على المتهم بالاشغال الشاقة مدة عشرين عاما ، قضى  
بإقصاء المجنى عليها نهائيا عن شمال افريقيا . وكان حكما  
جائرا . فقد كان الفرنسيون الذين لم تكن الامور قد استتب  
لهم تماما فى صحراء الجزائر يريدون الحيلولة — بأى ثمن —

دون وقوع قلاقل واضطرابات محلية ، ومن ثم كان لا بد ليزابيل أن ترحل ، وأن تعود الى بلادها !

### تقاوم محنتها بكتابة القصص !

• ورحلت « ايزابيل » الى مارسيليا ، وقد استبد بها يأس قاتل لافتراقها عن عشيقها سليمان ، وابتعادها عن بلادها الاثيرة ! وعاشت في مارسيليا حياة يخيم عليها البؤس والحرمان ، وقد ذوى كل ما كان يملأ نفسها من آمال في مستقبل مشرق باسم . وصارت تتألم وتتعذب بغير انقطاع ، حتى لقد أضحى العذاب والالم بالنسبة لها كالتنفس والنوم وتناول الطعام ! . . بل ان اسباب بهجتها ودواعى سرورها كانت تتسم بطابع الاسى والقنوط . وفي غمرة هذه الحال النفسية المنهارة ، شرعت « ايزابيل » في كتابة سلسلة من قصصها الرائعة التى قدر لها أن تنشر فيما بعد تحت عنوان « فى بلاد الرمال ! » . وما كانت تلك القصص لتقوم على أية أسس فنية أو أصول أدبية ، بيد انها كانت تتميز ببساطتها وصدقها وخلوها من كل افتعال أو تكلف !

وأخذت « ايزابيل » تنهار وتنطفئ شيئاً فشيئاً ، وباتت فى حال من الفاقة تدعو للثناء . واذ ذلك عمدت الى مراسلة صديق لها كان يعجب بمؤلفاتها ، وكان على صلة ببعض دور النشر فى باريس ، عله يستطيع أن يمد لها يد المساعدة فى محنتها القاسية . وقام الصديق بجهود كبيرة فى هذا السبيل ، بيد انه لم يفلح فى اقناع أى ناشر بقبول نشر قصص الادبية

الناشئة .. ولم تياسن « ايزابيل » ، بل راحت تبذل محاولات في اتجاه آخر ، فكتبت الى بعض أصدقائها ممن كانوا يستطيعون معاونتها على الاهتداء الى مكان سليمان ، اذ كانت فكرة الزواج قد عادت تلاحقها في الحاح ، وتدفعها الى البحث عن الحبيب الذي هجرته في الجزائر عقب الكارثة التي حلت بها !

وفجأة عاد الحظ يبتسم « لايزابيل » من جديد ، فقد استطاع صديق لها من ذوي النفوذ أن ينقل عشيقها سليمان الى مارسيليا . وما أن حل يوم ١٧ أكتوبر عام ١٩٠١ حتى احتفل بقران الحبيين ، وعهدت « ايزابيل » لأول مرة الى خلع «برنسها» ، وارتداء مجموعة غريبة من الملابس النسائية التي كانت قد استعارتها من إحدى صديقاتها !

وعاش الزوجان في أحد المساكن الفقيرة الواقعة خلف الميناء . على أن هذه الحياة الجديدة ما كانت لترضى « ايزابيل » أو سليمان . فقد كان البؤس ما زال يطاردهما ، والحرمان يقض مضجعهما ، حتى انهما اخذا يحنان مرة أخرى الى حياة الجزائر ، وجو الصحراء ! وسرعان ما استقر عزمهما على الرحيل .. فقد كان في وسع « ايزابيل » ، بوصفها « مدام سليمان أحنى » ، وزوجة ل أحد المواطنين الفرنسيين ، أن تدخل الجزائر دون أن يقف في سبيلها حائل ، أو يعترضها معترض ! .. وقرر « سليمان » الاستقالة من الجيش الفرنسي ، معولا على البحث عن عمل بمجرد وصولهما الى موطنهما الجديد !

وفي الجزائر ، اضطر الزوجان أن يعيشا في كنف أسرة سليمان ، لعدم وجود أى مورد لهما يستطيعان الاعتماد عليه في معيشتهم . ولم تكن هذه الحياة التى يسودها التقشف والفاقة بخير من الحياة فى مارسيليا ، حتى لقد أخذت نار غرامهما المستعرة تنخبو شيئا فشيئا ، وبدأ الملل يعرف طريقه الى قلوبهما . . وما لبث سليمان أن نجح فى الحصول على وظيفة سكرتير اللجنة المشتركة فى ( تينيس ) ، وهو اقليم صغير يقع بالقرب من مدينة الجزائر !

وفي ٧ يوليو عام ١٩٠٢ وصلت « ايزابيل » وزوجها الى ( تينيس ) ، حيث بادرا باستئجار غرفة متواضعة فى أحد الاحياء . . وكان كل ما يملكانه من أثاث وممتع لا يتعدى بعض الحصائر التى كانت لهما بمثابة أسرة ، وعددا من الاوانى المنحاسية والرفوف الخشبية . . وكانت هناك أيضا مجموعة الكتب والمؤلفات التى تعز بها « ايزابيل » ، وتحرص عليها ، وكانت لكبار الكتاب والادباء أمثال دوستوفسكى ، وتورجنيف ، وزولا ، وجونكور ، ولوتى . .

وما أن استقر بهما المقام فى ( تينيس ) ، حتى شرعت « ايزابيل » تكتب فى صحيفة « الاخبار » الجزائرية . فقد وجدت فى لهجة الصحيفة الموالية للعرب ، وما تبدبه من عطف وتأيد لجامعة حقوق الانسان التى كانت مبادئها تتردد على السنة العرب التقدميين . ما يتفق وآراءها وميولها ! كانت تؤمن ايمانا عميقا بالعدالة والمساواة ، وتندد بشدة بالسياسة المعادية للعرب التى كان لا ينفك ينتهجها عدد كبير



من الموظفين الذين يعملون في الادارة الفرنسية . بيد انها لم تكن تشترك - بصورة فعالة ايجابية - في أية حركة سياسية !

### شخصيتها تصبح أسطورة للجزائريين !

♦ وانطلقت « ايزابيل » تسهر في المقاهى والحانات الجزائرية ، حيث راحت تجلس الى العرب، وتحدثهم في كل ما كانوا يودون معرفته ، وتجب عن كل ما كان يعن لهم من استفسارات وأسئلة . وسرعان ما صارت أشبه بشخصية أسطورية يعرفها كل جزائري، ويصبو الى رؤيتها ، والاستماع اليها . . كانت لا تكاد تظهر في أى مجتمع حتى يبادر بالالتفاف حولها لفيف من الصحفيين ، والكتاب ، والفنانين ، والزعماء العرب ! وكثيرا ما كانت تترك أصدقاءها الاوروبيين الذين جلسوا حولها في أحد مقاهى ميناء الجزائر لكي تحيي أحد أصدقائها العرب ، وتبادل معه الایماءات والاشارات التقليدية التى تسبق عادة بداية الحديث مع العرب . . أو لكي تنحنى - فى احترام بالغ - أمام شيخ عربى مهيب الطلعة ، ثم تعود الى أصدقائها وقد تجلت على أساريرها علامات الانفصال والتأثر . وما كانت « ايزابيل » لتتحفل بالرأى العام ، ولا سيما الرأى العام الاوروبى . بل انه كان يطيب لها أحيانا استشارة المتزمتين من المستوطنين الاوروبيين ممن لم يكونوا يرضون عن مسلكها ، فتشرع فى سرد ما تقوم به من مغامرات فى الجنوب ، وتمعن فى وصف ما أقدمت عليه ذات مرة من البيت فى أحد معسكرات الجنود ، وعصيانها للأوامر التى

فرضت عليها البقاء بالمعسكر اثناء وقوع أحد الاشتباكات الحربية في الصحراء !

وأخذت نزعة التصوف تسرى في أعماق « ايزابيل » في قوة والحاح . كانت لا تفنأ تنطلق الى الصفاء الروحي ، والآفاق البعيدة ، والالنهائية ، دون أن تجد ما يستطيع اطفاء النار المتأججة في صدرها ، حتى انها كثيرا ما كانت تنطلق في مناجاة طويلة ، مبدية حزنها وأسائها لما تعانيه من عذاب ، وتشعر به من اشفاق وعطف على . . نفسها .

ولم يكن المستوطنون الاوروبيون ينظرون الى حياة « ايزابيل » ، ومسلكتها ، وعلاقاتها بالعرب . . بعين الرضا والارتياح . فما أن وقعت فضيحة الانتخابات المحلية في ( تينيس ) ، حتى انهالت الحملات على « ايزابيل » ، متهمة اياها بشراء اصوات العرب ، وبتلقي الاموال والرشاوى . وقد استطاعت الفتاة دحض افتراءات المفرضين ، وتبرئة نفسها من كل تهمة وجهت اليها ، بل وفضح الالاعيب والحيل التي لجأ اليها أولئك الذين كانوا يسعون للايقاع بها ، والنيل من سمعتها . ومع انها خرجت من تلك الاتهامات الملققة طاهرة الذيل ، مرفوعة الرأس ، فقد ظل اسمها مع ذلك ملطخا بآثار الفضيحة . واذ ذاك أيقنت « ايزابيل » أنه لن يسعها البقاء بعد ذلك في ( تينيس ) بعد أن صارت حياتها جحيما لا يطاق من جراء ما كانت تتعرض له من اضطهاد وظلم عارمين . فما أن عهد اليها صاحب جريدة « (لاديبيش) » ( التلغراف ) الجزائرية بالقيام بتحقيق صحفي في جنوب

( وهران ) على الحدود المراكشية ، حيث كان الكولونيل « ليوتى » يقوم باخضاع القبائل المتهردة ، لحتى قبلت عرضه على الفور . فقد رأت فيه عملا ينسيها دسائس ( تينيس ) الدنيئة ، ويتيح لها ارتياد الصحراء الكبرى ، والتغفل في أعماقها ، والعيش في رحاب « الفضاء » الذى طالما هفت اليه روحها !

### تعمل « مراسلة حربية » فى الميدان !

♦ وفى خريف عام ١٩٠٣ ، بلغت « ايزابيل » جنوب وهران ، وشرعت على الفور تزاول عملها الصحفى كمراسلة حربية لصحيفتها . وطفقت تتابع العمليات الحربية ، وترافق القوات الفرنسية فيما كانت تشنه من حملات وهجمات ، مبدية جدارة حقيقية فى استقاء الانباء وجمع المعلومات التى كانت لا تلبث ان توافى بها صحيفتها فى صورة تحقيقات وافية شاملة . وسرعان ما فطن العسكريون الفرنسيون الى ما كانت تتمتع به من ذكاء وبراعة فى هذا المضمار ، فقرروا تعيينها عضوا فى مكتب مخابراتهم العسكرية . على أنهم لم يكونوا يقدرونها حق قدرها من الوجهة المادية لقاء ما كانت تؤديه لهم من خدمات ، حتى انها كثيرا ما ألقت نفسها مضطرة الى اقتراض بضعة فرنكات لشراء علف لجوادها الذى كان كل ما تملكه فى دنياها !

وكان استياء الاوروبيين قد بدأت تخف حدته تجاه « ايزابيل » ، اذ احسوا ان مسلكها قد طرا عليه تحسن .

ملموس بعد ان ظفرت بالشهرة كمراسلة حربية ، وتوثقت  
 اواصر الصداقة بينها وبين « الكولونيل ليوتى » . ففى  
 اكتوبر عام ١٩٠٣ ، تم التعارف بينها وبين الضابط الفرنسى  
 الذى مالبث ان بسط عليها حمايته ، ومنحها العديد من  
 الامتيازات والتسهيلات التى كان أهمها تصريح بالمرور  
 والتنقل داخل المناطق العسكرية ! واستطاعت « ايزابيل »  
 ان تحظى بثقة ليوتى الكاملة ، فاذا به يعهد اليها بعدة مهام  
 سرية عريضة لدى بعض الزعماء العرب ، فكانت تضطلع بها  
 خير اضطلاع ، ثم تعود وقد تضاعفت ثقة ليوتى فيها ،  
 وازداد ايمانه بمقدرتها السياسية الفائقة !

على أن كثرة تغيبها ، وتعدد رحلاتها ، وانصرافها الى  
 عملها الصحفى ، ما كانت لتنسيبها « سليمان » ، أو تقلل  
 من حبها له ! وقد كتبت فى « مذكراتها » فيما بعد تقول  
 انها لن تستطيع ان توفى الله حقه من الحمد والشكر على  
 ما وهبه لزوجها من صفاء النفس وجمال الروح . . . بيد  
 انها لم تكن ترى سليمان الا لما . . كانت تلتقى به بين الحين  
 والآخر لقاء سريعا عابرا ، فكانت هى توافيه الى حيث  
 تواعدا على اللقاء ، مقبلة - وقد امتطت صهوة جوادها -  
 من المكان الذى ساقها اليه عملها الصحفى ، بينما كان هو  
 يقطع - فى صبر واناة - نحو ألف كيلو متر ، قادما من مقر  
 وظيفته فى الشمال !

وكانت تحقيقاتها الصحفية قد بدأت تنال شهرة واسعة  
 . . كانت تنقل فيها صورة صادقة لكل ما تراه وتحسه :

متناولة موضوعات غريبة على معظم القراء ، لم يسبق لهم أن سمعوا عنها أو المواجه بها . . كانت تصف حياة العشائر الدينية وصفا دقيقا مستفيضا لم يشهد أى أوروبى مثله من قبل . وكانت تتحدث عن الحياة داخل أبراج الصحراء، وعن الاسواق ، والاطفال ، والنساء ، ومآسى الحياة اليومية فى القرى القذرة المتردية فى هوة الفاقة والحرمان . . وكانت تمنع أيضا فى وصف المواكب العربية الدينية ، والليالى المقمرة ، والحياة فى الصحراء ، والريف الجزائرى الخلاب ! كان كل ذلك قطعة من نفسها ، وكانت تحاول أن تدفع القراء الى مشاطرتها حبها لهذا اللون من الحياة !

بيد ان النجاح كان قد أقبل عليها بعد فوات الاوان . فقد صارت « ايزابيل » امرأة محطمة ، تشعر فى أعماقها بخيبة أمل مريرة . . ومع انها لم تكن بلغت الثلاثين من ممرها ، الا انها كانت قد سئمت كل شىء ، وباتت لا تعقد أى أمل على المستقبل . وكانت حمى الملاريا قد أخذت تسرى فى كيانها ، فى الوقت الذى كان فيه سليمان قد أصيب بالدرن الرئوى . . ولعلها قد شعرت اذ ذاك ان نهايتها قد دنت ، اذ راحت تكسر من رحلاتها وتجوالتها ، وتجوب جميع مناطق جنوب وهران ، وكأنها كانت فى سباق مع الزمن ، تريد أن تملأ عينيها بكل ما شغف به قلبها ، حتى انها حينما ودعت بعض اصدقائها ذات مرة ، قبل قيامها باحدى رحلاتها المعهودة ، عهدت اليهم بحزمة من الاوراق والمخطوطات ، ثم قالت بلهجة ساخرة يائسة : « اذا

لم يقدر لى أن أعود ، فأرجو العناية بهذه الأوراق . . فقد تصلح لأن تكون مرثية تلقى على قبرى ! »

### موعد . . مع النهاية !

• وما أن حل الصيف ، حتى أخذت حى الملائيا تعاودها بشكل خطير جعلها تقرر النزول فى مستشفى ( عين صفرة ) ، وهى مدينة صغيرة تقع فى الصحراء الكبرى ، وكانت أحد المراكز الأمامية للسلطات الاستعمارية والفرقة الأجنبية . وفى صباح يوم ٢١ أكتوبر ، عقدت « ايزابيل » عزمها على مبارحة المستشفى ، عاصية بذلك أوامر الطبيب الذى كان قد نصحتها بالبقاء فترة أخرى حتى يتم شفاؤها ! ولو انها انصاعت لكلام الطبيب ، أو رحلت فى فترة أخرى من النهار ، لما قدر لها أن تلقى مصرعها . . ولكن ترى هل كانت تريد حقا الإفلات من الموت ؟ ! • لقد كانت على موعد مع سليمان ، إذ كانا قد اتفقا على أن يقضيا معا ليلة أخرى من لياليهما الحافلة بالعشق والغرام ، على أن يتجولا بعد ذلك فى الصحراء ، متطلعين نحو الآفاق البعيدة . وكان الجو فى ذلك اليوم مقبضا ، ملبدا وينذر بهبوب عاصفة عاتية . . وما ان بلغت الساعة الحادية عشرة صباحا ، حتى انهمر سيل عارم جارف راح يغمر الجبال والوديان ، مطوحا فى طريقه بالسابلة ، والمباني ، والأشجار ، والمواشى . . ولم تلبث ايزابيل ان بلغت الكوخ الذى تواعدت مع زوجها على موافاته فيه . وقد شوهدت بعد ذلك وهى تطل من شرفة الكوخ المتداعية ، وتتأمل - فى هدوء - الأمطار المنهمرة

حولها من كل جانب . وكانت  
 تلك هى آخر مرة شوهدت  
 فيها « ايزابيل ايرار » وهى  
 على قيد الحياة ! فقد اشتدت  
 حدة العاصفة ، ولم تتوقف  
 الأمطار عن هطولها ساعات  
 طويلة ، فاذا بعض البيوت  
 الصغيرة تنهار بمن فيها تحت  
 وطأتها . . ولما سكنت العاصفة ،  
 بادرت قوات الحامية الفرنسية  
 باقامة جسر متحرك ، وشرعت  
 فرق الانقاذ فى البحث عن  
 الأحياء ، وجثث الضحايا .  
 كانت أسر عربية باكملها ،  
 وعدد كبير من طلاب المدارس  
 والأهالى قد لقوا حتفهم فى  
 غمرة هذه الكارثة . واذ لم  
 تفلح فرق الانقاذ فى الاهتداء  
 الى مكان « ايزابيل » ، أمر  
 الكولونيل ليوتى جنوده  
 بمواصلة البحث عنها . وبعد  
 جهود ممضية - استغرقت  
 يومين متتاليين - فى التنقيب  
 عن الفتاة فى المياه القارسة :



وعلى ضوء المشاعل ، عشروا على جثتها وقد سقط عليها  
أحد الألواح الخشبية الكبيرة التي كانت قد انهارت بفعل  
السيول . كانت « ايزابيل » قد ماتت غريقة في قاب  
الصحراء !!

وقد عهد ليوتى الى قواته على الفور بمهمة التنقيب بين  
الانقاض والاطلال عن جميع الاوراق والمخطوطات التى تخص  
الفتاة . واذ تجمعت الاوراق - وقد بللتها المياه - أرسلت ،  
بعد ختمها ، مع رسول خاص الى أحد الناشرين بمدينة  
الجزائر . ثم أمر ليوتى بدفن « ايزابيل » بمقابر المسلمين  
بعين صفرة ، واختار لوحا بسيطا من المرمر وضعه على  
قبرها ، بعد أن نقش عليه اسمها باللغة العربية ، وبقيّة  
البيانات بالفرنسية . وفي ذلك المثلوى ، رقدت « ايزابيل » ،  
بمعزل عن المقابر الأخرى ، وقد أدارت وجهها صوب الصحراء  
التي طالما أحببتها ، وهفت نفسها الى الحياة بين ربوعها !

التيبة الكهربائية والنور الكهربائي والفلوئيد

١٣٣ شارع محمد بك فريند

تلفون ٤٢٧٩٢ - ٤٣٨١٦

ENSEIGNES  
DECORATION  
ECLAIRAGE  
ELECTRICITE



لافتات  
نحرفنة  
انكارة  
كهترىباء



فى هذا الباب قدمت لك فى الأعداد  
الماضية ، الكتب الآتية على التوالى :

- ♦ كيف تصارح أولادك وبناتك
- ♦ بالحقائق الجنسية ♦ طريق السعادة
- ♦ الزوجية ♦ مركب النقص ♦ حواء
- ♦ الجديدة ♦ كيف تظهر الخجل ♦ كيف
- ♦ تظهر القلق وتستمتع بالحياة ♦ فنون
- ♦ الحياة : فن الحب ، فن الزواج ،
- ♦ فن الحياة العائلية ، فن
- ♦ الصداقة ، فن العمل ، فن الزعامة ،
- ♦ فن التفكير ، فن الاستمتاع بالشيوخوخة
- ♦ غزو السعادة ♦ التحليل النفسى
- ♦ الجنس الآخر ♦ عش حياة ايجابية
- ♦ أبواب الحب المغلقة ♦ فن الحب
- ♦ ( لاوفيد ) ♦ الانتصار على الخوف
- ♦ عش بحكمة تعش سليما ♦ كيف
- ♦ تتجنب متاعب الاعصاب المرهقة
- ♦ كيف تفسر أحلامك ♦ كن متفائلا
- ♦ تاريخ الغسول ♦ كيف تعيش ٣٦٥
- ♦ يوما فى الدرة ♦ أتح لعقلك حياة
- ♦ جديدة ♦ دنيا الحب والسعادة ♦ حب
- ♦ وجنس وخيانة ♦ السلوك الجنسى
- ♦ عند الرجل ♦ السلوك الجنسى عند
- ♦ المرأة ♦ فى بلاد العراة ♦ أضواء على
- ♦ الجنس ♦ على أعقاب شباب الكهولة
- ♦ واليوم .. أقدم لك كتابا جديدا
- ♦ يعينك على مقاومة متاعب الحياة ويعلمك
- ♦ كيف تسترخى »

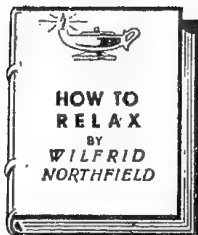
## حواضر الحياة



النفس

والجنس ..

والجنس ..



# تعلم كيف تسترخي

للعالم النفساني "ويلفريد نورثفيلد"

تلخيص : وديع دياب

أمين مكتبة كلية العلوم بجامعة القاهرة

## وفقاً بصحتك • • واعصابك

عزيزى القارىء • •

هل تريد مزيداً من التفاؤل • • ومزيداً من الصبر • •  
ومزيداً من ضبط الأعصاب • • والثقة فى النفس • •  
والنشاط للعمل واللهو على السواء ؟

اذن فتعال نقرأ معا هذا الكتاب النافع الذى يعلمنا  
كيف نكتسب - بالتدريج - كل هذه الصفات والمزايا • •  
وما أحوجنا ، فى هذا العصر المعقد الحافل بالمتاعب  
والمنغصات ، الى معرفة وسائل تخفيف وطأة الضغط الذى  
تقرضه الحياة العصرية على الأعصاب !

ومؤلف هذا الكتاب هو العالم النفسانى « ويلفريد  
نورثفيلد » ، الذى وضع الكثير من كتب علم النفس ذات  
الفائدة العملية لجمهور القراء من كافة الطبقات • • ويكفى  
لكى تتزود بفكرة عن مبادئ البحث التى خاضها ونقب  
فيها ، أن تعرف عنايات كتبه السابقة ، وهى : « غزو  
الأعصاب » ، « أسرار السعادة » ، « شفاء الاجهاد  
العصبى » ، « ماذا علمتني الحياة » • • الخ

ويحضرني بهذه المناسبة قولان مأثوران ، وثيقا الصلة  
بموضوع هذا الكتاب ، أحدهما قول المفكر المعروف  
« ماتيو ارنولد » ، اذ يخاطب الطبيعة : « درس واحد ،

كتاب علم النفس ، للباحث « ويلفريد نورثفيلد » ١٤٩

أيتها الطبيعة ، أريدك أن تعلميني إياه : كيف تواصلين العمل والكد في سكينة وهدوء ؟ »

والقول الآخر للمفكر « و.س. لوسور » ، اذ يقول : « ان الحياة ومشاعرنا « مشدودة » على الدوام ، وعقولنا متيقظة باستمرار ، ليست في الحقيقة بحياة ، وإنما هي استهلاك عقيم لأنسجة جهازنا العصبى بأكملها ! »  
فعمال تتعلم من هذا الكتاب كيف نسترخى :

كيف تسترخى

## الفصل الأول : التنفس

التنفس الصحيح ، أساس الاسترخاء !

♦ هناك سببان هامين يجعلان من المستحسن ان نبدا هذا الكتاب بفصل عن التنفس : السبب الاول هو اننا جميعا نعرف ان السممة هي الحياة ، وانه في اللحظة التي يتوقف فيها التنفس تتوقف الحياة ويبدأ الجسم في الانحلال .  
فالتنفس هو أساس حياة الكائنات ، ولذلك يجب أن يكون له الاعتبار الاول عند بحث أى شأن من شؤون الصحة .

والسبب الثانى أعظم أهمية من السبب الأول لأن هناك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصبى ، فاذا لم يكن التنفس عميقا منتظما فان الجهاز العصبى يتأثر تأثرا سيئا ، وهذا هو أحد العوامل الهامة التى تحملنا على ان نوجه اليه اهتماما خاصا .

وليس هناك الا طريقة واحدة للتنفس الطبيعي الصحي .  
وهي الشهيق والزفير العميقان عن طريق الأنف ، فاذا كانت  
المجاري الأنفية تكتنفها العوائق فان التنفس لا يكون طبيعيا  
صحيا . والمعروف انه في الوقت الذي يهدأ فيه الجهاز  
العصبي يبدأ التنفس في أن يكون طبيعيا تاما ، ويتخذ الهواء  
عادة أسهل المسالك ، وليس في الشخص السليم ما يجعل  
التنفس يسلك طريقا غير الطريق الطبيعي . وقد دلت  
الاحصاءات على أن ستة أو سبعة من كل عشرة أشخاص  
مصابون ببعض العوائق الانفية ، وفي معظم الحالات يكون  
الزكام أحد هذه العوائق .

ولكي تعرف ما اذا كنت مصابا بأحد هذه العوائق :  
اضغط بالتوالي على أحد الخيشومين بالأصبع وحاول أن  
تنفس عن طريق الخيشوم الآخر ، فاذا أمكنك أن تنفس  
تنفسا كاملا ببطئا عميقا فاعرف انه لا توجد عوائق في طريق  
التنفس . ولكن اذا شعرت بما يعوق التنفس في أحد  
الخيشومين فيستحسن أن تبادر بالعلاج لأنه في استطاعتك  
أن تعيش وفي أحد خيشوميك ما يعوق التنفس ، ولكنك في  
هذه الحالة لا تعيش متمتعاً بكامل الصحة .

فاذا وجدت شيئا من العوائق فعليك باستشارة الطبيب  
في شأنه والعمل على إزالته . فاذا كان مجرد إصابة بالزكام ،  
فلتجرب هذه الطريقة : اخلط أجزاء متساوية من ملح الطعام  
وبيكربونات الصودا والبيوراكس ، ثم أضف ملعقة شاي من  
هذا المخلوط الى كوب ماء دافئ واستنشق من هذا المخلوط

عن طريق الخيشومين بالتناوب ، مرتين أو ثلاث مرات يوميا ، وإذا كانت الإصابة متوسطة الحدة فيستحسن أن تستعمل بضع نقط من مركب « الافدرين » عند الاستيقاظ صباحا ، ويجب أن يكون ذلك تحت اشراف الطبيب .

وقد دلت التجارب على ان هذا العلاج البسيط مفيد على اى حال ، ولكن حتى فى مثل هذه الحالة فان الطبيعة هى التى تساعد على الشفاء فى النهاية ، والفسيل يساعد الهواء على الوصول الى الأغشية التى تستفيد من هذه التهوية .

وقد بدانا بهذه النصيحة لأن التنفس الصحيح يجب أن يكون أساسا لكل عملية استرخاء ، ولأنك اذا أردت أن تتنفس تنفسا صحيحا فعليك أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما .

وإذا انتهينا من بحث هذه المسألة المهمة على بساطتها وجب علينا أن نوجه اهتمامنا الى التنفس ذاته . وعلاج هذه المسألة يعتمد اعتمادا كبيرا على العادة ، ففي الحياة الطبيعية النشطة فى الهواء الطلق تستخدم الرئتان استخداما كاملا ، وحتى فى أوقات الراحة تكون الرئتان فى كامل تمسدهما ، ولكننا نجد الكثيرين من سكان المدن الذين يعيشون معيشة الركود لا يستعملون رئاتهم استعمالا تاما . ونجد من الناحية الطبيعية البحتة ان هذا الأمر يؤدى الى أسوأ النتائج ، ويؤدى بالتالى الى إصابة الكثيرين بالأمراض الصدرية . وأثر هذه الحالة على الجهاز العصبى غير ظاهر ، الا انه موجود بالفعل . والرئتان تختلفان عن معظم أجهزة الجسم الأخرى فى أن للانسان بعض السيطرة على عملهما . وما يجب أن نفعله حيال

ذلك هو أن نستغل سيطرتنا على هذا الجهاز استغلالا تاما .  
فالحياة غير الطبيعية التي نحياها وبخاصة تحت ضغط  
المدينة الحديثة جعلت الانسان يعتاد بمرور الزمن الایستعمل  
رئتيه استعمالا كاملا ، مع أنه يجب أن نعمل على أن نستبدلها  
استخداما تاما . والتنفس نفسه عملية آلية ، ولكن ليس  
معنى هذا انه لا يمكن تنظيمها أو السيطرة عليها ، اذ من  
المحقق انه في مقدورنا تقوية حركة التنفس بالاستمرار في  
ممارسة التمارين الخاصة به .

### كيف تقاوم الاكتئاب ، واضراره !

♦ وهناك حقيقة هامة يجب أن نعرفها ، وهي أنه في أثناء  
الحالات العاطفية المصاحبة للاضطرابات العصبية يكون  
التنفس سطحيًا ، كما في حالات الاكتئاب . وبالمثل يكاد  
يتوقف التنفس عند الخوف . والخوف والاكتئاب هما أشد  
أنواع الشرور التي يصادفها الكثيرون ، وهنا نجد علاقة قوية  
بين العقل والجسم . فالاكتئاب أو انقباض النفس يجعل  
التنفس سطحيًا ، وإذا حاولنا أن نجعل التنفس عميقًا فإن  
الانقباض يبدأ في الزوال ، والشخص الذي تعود التنفس  
العميق الكامل يكون أقل تعرضًا للاصابة بنوبات الاكتئاب .  
لذلك يجب أن تمارس تمارين انتنفس العميق يوميا ، وأنسب  
الأوقات لتأدية هذه التمرينات هي في الصباح قبل تناول  
الافطار .

وربما كان من المستحسن أن تأخذ في الصباح الباكر حماما



دائماً يعقبه الاغتسال بالماء  
البارد ، مع القيام بتمارين  
التنفس العميق أثناء عملية  
التجفيف ، والاستمرار بعد  
التجفيف في تأدية تمارين  
التنفس لبضع دقائق أخرى،  
في الوقت الذي تقوم فيه بتدليك  
الجسم باليدين من الرأس الى  
أخمص القدم . وسوف تدهش  
عندما تشعر بنفسك قويا نشطا  
نتيجة لهذه التمارين البسيطة،  
وسوف يزول الخمول الذي  
كنت تشعر به عند اليقظة  
صباحاً !

ويشكو البعض من أنهم  
يشعرون ببعض الدوار أثناء  
قيامهم بتمارين التنفس ، سواء  
كانوا واقفين أو جالسين .  
وسواء كنت تشعر بمثل هذا  
الدوار أو لا تشعر به، فالاعتقاد  
السائد أن من يقوم بتمارين  
التنفس العميق يشعر بنشاط  
جسماني خفيف ، فالتنفس  
حركة طبيعية لأن سرعة



الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتين واتساعهما .

وإذا كنت ممن اعتادوا الاستحمام مساء فيمكنك أن تمارس تمارين التنفس العميق صباحا ، منصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة :

قف واضعاً يديك على الفخذين - والقدمان متلاصقتان - ثم ارفع الساق اليمنى ببطء لتصبح في وضع أفقى . ورف نفس الوقت تنفس تنفساً عميقاً ثم ارجع بساقيك إلى وضعها الأول ، في الوقت الذي تخرج فيه هواء الزفير ، ثم افعل بساقيك اليسرى ما فعلته بساقيك اليمنى . وبعد تكرار هذه التمارين اثنتى عشرة مرة ، قف - والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان إلى الجانبين - وخذ نفساً كاملاً في الوقت الذي ترفع فيه الذراعين مستقيمتين إلى الأمام ثم إلى أعلى ، حتى تصبحا في وضع عمودي فوق رأسك ، ثم اخفضهما يميناً ويساراً حتى تصبحا في مستوى الكتفين وأخرج هواء الزفير في الوقت الذي تخفض فيه الذراعين . ثم استمر في خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين . كرر هذا التمرين اثنتى عشرة مرة كما فعلت في التمرين الأول .

وليس هناك ما هو أبسط من هذين التمرينين ، ولسنا بحاجة إلى تمارين أخرى أكثر تعقيداً . وغنى عن الذكر أن هواء الشهيق يجب أن يكون نقياً ، والأفضل أن يؤدي التمرين أمام نافذة مفتوحة إذا لم يكن الطقس شديداً البرودة .

وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ، ولكي تربطها تماماً بالاسترخاء يجب أن تجعل

نفسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله في اللحظة التي تنتهي فيها عملية الزفير ، كما يجب أن تدع جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء في تكرار عملية الشهيق ، وسوف تستشعر الراحة في تلك اللحظة . وفي هذه التمارين الكافية لفترة الصباح ، وعليك كلما سنحت الفرصة أثناء النهار أن تؤدي تمارين التنفس عشر مرات أو اثنتى عشرة مرة . . . فوقت ذهابك الى عملك ورجوعك منه ، والفترة المخصصة لتناول الغداء ، وفترات الراحة ، كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين . . . واذا اهتممت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصا عديدة ، ففي اثناء صعود السلم ، أو الذهاب من حجرة الى أخرى ، أو من قسم الى آخر ، تستطيع القيام بهذه التمرينات . ويستحسن مهما كان نوع التمرين أن تتجنب الإجهاد : فلا تدفع نفسك دفعا ، واذا عددت مرات الشهيق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت ، وذلك دون أن تجهد نفسك . كذلك يجب أن لاتجهد الصدر لكى تزيد حجمه ، فلتقف اثناء التمرين معتدلا ، على ان تحتفظ بقامتك في وضعها الطبيعى المريح .

ويمكنك أن تؤدي تمارين التنفس العميق المنتظم وانت جالس على مقعدك ، ويستحسن أن تكون جلستك معتدلة . كما يجب ألا يكون التنفس بالعمق الذى يكون عليه اثناء الوقوف أو اثناء القيام بالتمارين الخفيفة . وفي هذه الحالة سيمكنك أن تركز اهتمامك فى حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الانتهاء من الزفير : بأن تتخيل انك تغوص فى الماء تماما .

## العمل العقلى يتطلب التركيز ، بالتنفس العميق !

♦ وسوف تمر اسابيع قلائل قبل أن تشعر بفائدة هذه التمرينات . واذا أردت أن تصلح جهاز التنفس فستجد في تمارين التنفس العميق معيناً لك على ذلك ، وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال ، وهذا ينطبق على عضو التنفس ، واذا وصل جهاز تنفسك الى حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود ، فسيمكنك أن تجنى ثمار هذا المجهود فى أشكال مختلفة : ستشعر بفائدته خصوصاً عندما يتطلب عملك العقلى شيئاً من التركيز ، فالتنفس السطحي يؤدي الى بقاء الدورة الدموية ، وهذا يؤدي بدوره الى ضعف التركيز ، حتى يصبح صعباً ، كما يصبح العمل مملاً . ولا يصبح العمل العقلى نفسه مجهداً الا اذا أصبح مملاً !

ويجب أن يكون تنفسك حراً كاملاً عندما تقوم بأى عمل عقلى . وكلما كانت الأعمال التى تقوم بها صعبة كلما وجب أن يكون تنفسك عميقاً . وبعض الأعمال اليدوية تؤدي الى الشعور بالملل والضيق لأنها تؤدي الى ضعف التنفس ، وهذه الحالة شائعة جداً كما فى حالة رفع الاثقال ، أو حينما يستلزم العمل الانحناء . ويجب فى مثل هذه الأحوال أن يكون التنفس حراً مستمراً ، كما يجب ألا يحول دون هذه الحركة الطبيعية حائل ، والا كانت العواقب سيئة

وعليك أن تحتفظ بتنفسك عميقاً كاملاً حينما تضطرب مشاعرك نتيجة الخوف والقلق ، وذلك كما فى المقابلات الهامة وعند زيارة الاطباء التى تؤدي عادة الى الشعور بالقلق ، وحيث يصاب الانسان بالتوتر العصبى المصحوب بالتنفس

السطحي . واذا لم يكن في استطاعتنا إبعاد الخوف والقلق فلا أقل من تخفيف حدتهما . والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر ، وبذلك تصبح المشاعر السالبة أضعف مما كان متوقعا .

وفي زحمة الحياة لا يجد كثير من الناس متسعا من الوقت للقيام بتمارين التنفس ، وكثيرا ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة : « ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس » ، معبرين عما يعانون من متاعب الحياة . وربما أمتاز هؤلاء الناس بالكفاية في العمل ، ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم . فعليك أن تتنفس تنفسا عميقا كلما سنحت الفرصة . ولتغير من نظام معيشتك كلما أمكن ، بحيث تجد الوقت اللائم للتأدية مثل هذه التمرينات . لقد كرس كثيرون شطرا من أوقاتهم للقيام بخدمات إنسانية . وهم يستحقون الشكر والتقدير من أجل هذه الروح الطيبة ، ولكنهم لم ينصفوا أنفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتا يمارسون فيها تمرينات التنفس . وأنا واثق أنك ان أوليت هذا الموضوع ما يستحقه من العناية فسوف تشعر بأهمية هذه التمرينات . وسوف لا تنظر إليها على أنها موضوع ثانوى ، كما أنك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق . كما اننى على يقين من أنك ان ثابرت على ممارسة تمرينات التنفس الصحيح لشهور قليلة ، حتى يصبح تنفسك نشطا لا يعتوره الخمول ، فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة : سوف تشعر بالحياة والنشاط ، بعد ان كنت

نصف حى ، وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد ان كنت عصبيا متوترا ..

### والخلاصة ..

- ١ - انك يجب ان تحتفظ بجهاز تنفسك سليما اذا اردت ان يكون تنفسك صحيحا .
- ٢ - يمكنك ان تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردى بعض الوقت .
- ٣ - حاول ان تحتفظ بتنفسك كاملا ثابتا اذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض . فاذا فعلت فسوف يكون تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقع ، وسيكون زوالها أسرع .
- ٤ - تزداد فائدة تمارين التنفس اذا كانت مصحوبة بتمارين بدنية بسيطة .
- ٥ - حاول دائما ان توفر الوقت الذى يمكنك ان تمارس فيه تمارين التنفس ، خصوصا فى الصباح الباكر .

## الفصل الثانى : السيطرة على الجسم

### الاسترخاء العضلى يؤدى الى الاسترخاء العقلى !

♦ من أصعب الأمور ان تحمل الشخص المتوتر الأعصاب على الاعتقاد بأن الاسترخاء العضلى يؤدى آليا الى الاسترخاء العقلى ، غير ان أبحاث الأطباء المتخصصين وكذلك الأبحاث المضطردة قد أثبتت هذه الحقيقة التى ينبغى أن نسلم بها ونؤمن ايمانا صادقا ، لأنها الوسيلة الفعالة للوصول الى

الهدوء العقلى . ذلك لأن التوتر العقلى لا يشعر به الانسان ، كما ان مقاومته عسيرة ، وكلما حاولنا مقاومته ازداد سوءا ، لأن المقاومة تزيد الاجهاد حدة !

واذا بحثنا أصل العلة وجدنا أن التوتر العقلى يكون مصحوبا دائما بالتوتر البدنى الذى يجعلنا نشعر عن طريق الفعل المنعكس بالاعراض الجسمية التى تضايقنا . ويمكننا ان نزيد الأمر وضوحا فنقول انه اذا لم يكن هناك توتر بدنى فلا يمكن ان يكون هناك توتر عقلى ، فهما يسيران جنبا الى جنب . . وهذه حقيقة يتوقف عليها كثير من النتائج .

وأول ما يجب ان نفعله للوصول الى الاسترخاء العضلى هو ان نبدأ فى إعادة تدريب العضلات كما فعلنا فى حركات التنفس ، لأن الأولى قد اعتادت التوتر الضار ، بينما اعتادت الأخرى الكسل والتباطؤ . وإعادة تدريب العضلات هدفها ان نعيدها الى حركتها الطبيعية السهلة التى أرادت لها الطبيعة ، لأن تقدم المدنية وحياة السرعة التى نحياها هى التى أدت بالانسان الى هذه الحالة السيئة .

دع عقلك يسترجع ذكريات الطفولة حينما كنت طفلا تحيا حياة طبيعية : تستلقى على ظهرك . . ترفس الهواء بساقيك كما يحلو لك وذراعاك الى جانبيك تحركهما فى استرخاء . وبصرف النظر عن نوبات الغضب التى تصاحب الطفولة فان هذا الجسم الغض لم يكن يشكو التوتر ، وهذا هو أسلوب الاسترخاء الذى يجب أن نتبعه فى حياة النضج . انها عملية بطيئة تدريجية ، فانك قد تعودت التوتر على مر السنين فأصبح من الصعب التخلص منه فى أيام ، ولكن مهما

كنت ضجراً فانك اذا داومت على العلاج فسوف تستريح في النهاية . اننا نندفع في طريق الحياة بعيون مقفلة الى ان نتعثر فجأة ، وكما ان المصائب لا تخلو من النفع فان فترات التوتر العصبي لا تخلو من الفائدة . وما دمنّا قد اعتدنا عادات التنفس الطبيعي وتحكمنا في ابداننا تحكما يبعدها عن التوتر فإنه يصبح من الصعب الرجوع الى العادات القديمة ، وهاتان هما الدعامتان اللتان يرتكز عليهما صرح قوتنا وهدوئنا .

واذا اردنا اصلاح امر من الامور فان الاجدر بنا ان نعرف تماما موطن الداء ، ولذلك يتعين علينا هنا ان نعرف متى يحدث التوتر : فاذا رفعت ذراعك وجعلتها امامك واطبقت قبضة يدك ببطاء وقوة فانك سوف تشعر بحساسية خفيفة تمتد على طول الذراع الى الكتف ، وما هذه الحساسية الا التوتر . وكذلك اذا جعلت قدمك في الوضع الذي يجعلها صلبة فان نفس الحساسية تمتد على طول الساق الى الفخذ . وانت تحس هذا التوتر لانك ركزت تفكيرك فيه ، مع انه كثيرا ما تحدث مثل هذه التوترات دون ان تشعر بها ، كما انها كثيرا ما تحدث - للأسف - دون ان يكون هناك داع لحدوثها . ومعنى هذا اننا نندفع ببطاء في تيار هذه العادة الضارة التي تكلفنا كثيرا لانها تؤدي الى الاجهاد دون الوصول الى نتيجة حقيقية ، فهي تعطل الدورة الدموية وتؤدي الى بطاء حركة الجسم وكل هذه الامور لا تحدث دون ان تترك اثرا سيئاً في العقل .

ويجب ان نقول ان الجهود التي تؤدي الى انقباض العضلات قليلة النفع في محاولة الوصول الى حالة الاسترخاء ، كما يجب

ان ننظر الى هذه المسائل نظرة جدية ، ويستحسن ان نخصص لمثل هذه التمرينات وقتا معيناً كل يوم ، وربما كان انسب وقت لذلك هو ما بعد الغداء ، واذا لم يتيسر ذلك فيمكن ممارستها في أى وقت ولكن يجب المحافظة على نفس الموعد كل يوم ان امكن ، ويكفى لذلك من نصف ساعة الى ساعة . وعليك ان تتخير مكانا هادئا بعيدا عما يعطلك عن القيام بهذا التمرين . ثم ان عملية الوصول الى حالة الاسترخاء البدنى يجب ان تتم تدريجيا ، واذا جد ما يعوق الوصول الى هذه الحالة كان على الشخص ان يبدأ من جديد . . . والان وقد اتخذنا الخطوات التمهيدية علينا ان نقوم بتأدية التمرينات : ابدا بأن تتخذ وضع الاضطجاع على الفراش أو أحد المقاعد المريحة بحيث تجعل الذراعين والساقين فى وضع مريح بقدر الامكان ، ثم ارفع احدى الذراعين ببطء محاولا ان تستشعر التوتر اثناء ذلك ، ثم ارجع بالذراع ببطء الى وضعها الأول ، وعندما تصل الى هذا الوضع حاول بقدر الامكان أن تدرك انك لا زلت تشعر بتوتر طفيف ، فاذا شعرت بذلك فهذا يدل على ان الذراع ليست فى حالة استرخاء تام بل استرخاء جزئى ، والفرض من هذه التمرينات هو تخفيف حدة التوتر حتى ينعدم الشعور به . . . وهذا التمرين يحتاج الى درجة كبيرة من المهارة كما يحتاج الى مثابرة حتى يزول التوتر تماما .

ثم افعل بالذراع الاخرى ما فعلت بالذراع الاولى ، واسترح قليلا ، وبعد فترة الاستراحة ارفع كل ساق على حدة ببطء ملاحظا التوتر كما فعلت فى المرة السابقة ، ثم



استرح مرة أخرى أطول مدة ممكنة . ويحسن حينما تحاول أن تتعلم أى فن أن تبدأ فيه بتؤدة وتتناوله جزءا جزءا .. والاسترخاء هو بوجه عام « فن » ، أى يجب أن تعتبر ما ذكرناه آنفا هو البداية . وبعد الانتهاء من تمرينات الأذرع والسيقان اضطلع محاولا تركيز فكري في إراحة هذه الأعضاء وهي تتجه ببطء لتركز على المساند ، واحتفظ بالأيدى مفتوحة والأصابع مرتخية مكونة نصف دائرة .. ويجب في بادئ الأمر أن تكون العينان نصف مغمضتين ، عليك أن تغمض عينيك كلما قربت من حالة الاسترخاء ، ولا تنس أن تتنفس تنفسا عميقا سهلا طوال وقت التمرين .

### الاسترخاء يتطلب التفرغ والتركيز ..

♦ وأهم شيء في الاسترخاء هو أن تتفرغ له ، فإذا حاولت أن تفعل شيئا آخر غير الاسترخاء صعب عليك الوصول الى ما تسعى اليه ، فاعتبر جسمك آلة تحاول اصلاحها .. وكما أن اصلاح السيارة مثلا يستلزم تجنب آلتها أية حركة خارجية ، كذلك في الاسترخاء يجب أن تتجه كل جهودك الى حركات الاسترخاء نفسها .. فلا تهتم بالأفكار والمشاكل التي تملأ رأسك عادة ، بل ركز اهتمامك للوصول بالأعضاء الى حالة الشعور بالاسترخاء والراحة .. وإذا شعرت بالرغبة في النهوض فاذكر أن هذه هي عوارض الحالة التي نحاول علاجها ، وانك اذا خضعت لهذه الرغبة فسوف تؤخر العلاج ، لذلك يجب ألا تتحرك وأن تلزم الهدوء بدلا من محاولة النهوض ، وعندئذ ستضفف هذه الرغبة بالتدريج .

فاذا داومت على تأدية تمرينات الذراعين والساقين لبضعة أيام ، فابدا بعد ذلك في ممارسة التمرين التالى وهو خاص بعضلات الرقبة والجذع ، ويستحسن أن تجعل الرقبة تركز على شىء ثابت بقدر الامكان ، فاذا كنت فى الفراش فضع شيئا على الوسادة يكون أكثر صلابة منها . والتمرين هو عبارة عن تحريك الرقبة وهى فى حالة استرخاء من جانب الى آخر . . أى حاول أن تتخيل الرقبة كرة متصلة بالجسم بقطعة من الخيط، فاذا تخيلت ذلك تمام التخيل أصبح من المستحيل أن تشعر بأى توتر فى عضلات الرقبة . واذا قمت بتحريك الرقبة بهذه الطريقة مرات قلائل فاجعلها تهبط بثقلها ببطء على ما كانت تركز عليه أثناء التمرين .

وتمرينات الجذع بسيطة جدا ، وهى عبارة عن رفع الجسم ثم جملة يهبط بثقله كأنه كيس مملوء بالدقيق أو البطاطس ، فيجب ان تتخيله ثقيللا بالدرجة التى تجعله يفوص فى الفراش او المقعد . واذا أدت التمرينين السابقين كما يجب أصبحت ملما بالطريقة التى تجعلك تصل الى حالة الشعور بالتوتر الذى يشمل معظم أجزاء جسمك ، وكذلك تكون قد تعلمت كيف تصل بجميع أعضائك الى درجة الاسترخاء .

اما فى الدرس الثالث ، فاجعل جسمك فى حالة استرخاء تام ، فى الوقت الذى لاتقوم فيه بأية حركة فعلية سوى تحريك الرأس كما سبق ، ولكن بلطف ، وفى حالة الذراعين والساقين والجذع اجعل فكرة محاولة رفعها مسيطرة عليك مع تخيل شدة ثقلها . وقد تكون هناك تمرينات أبسط من

هذه ولكن يستحسن الاقتصاد عليها . . واستمر في الإبقاء الى نفسك بأن أعضاءك ثقيلة ككتل الرصاص . وبعد تركيز فكري في هذه المسألة لبضع دقائق اعمل على الاستمرار في اقناع نفسك بهذا الاحساس . اغمض عينيك واسترخ أطول مدة ممكنة . .

والمعتقد أن تأدية هذه التمرينات الثلاثة بدقة وعناية ستجعلك تصل الى معرفة كل ما تريد معرفته عن الاسترخاء البدني . وربما كان من الممكن وضع تمرينات أكثر صعوبة ولكن يحتمل أن تكون عديمة النفع .

### الاسترخاء فن . . يحتاج الى مران

• ذكرنا أن الاسترخاء فن والفن يحتاج الى المرن ، وإنك اذا عرفت اسس هذا الفن تمام المعرفة أنتهت فترة تعليمك وأصبحت في غير حاجة الى مزيد من التمرينات ، وأصبح من السهل عليك ممارسة الاسترخاء . وانت في محاولة تعلم العزف على البيان تبدأ بالتمرن على العزف بالأصابع الخمس، ولكنك سوف لا تستمر على ذلك حينما تصبح قادرا على العزف ، اذ يمكنك أن تجلس الى البيان وتقوم مباشرة بعزف ما تشاء من القطع الموسيقية . . وكذلك في حالة الاسترخاء حينما تصبح ملما تمام الامام بالدروس الثلاثة الأنفة الذكر يمكنك أن تجلس أو ترقد وتمارس الاسترخاء توا دون أن تلجأ الى البدء بإيجاد حالة التوتر أو حتى التفكير فيها . وفي الواقع يستحسن الاقلال من هذا التفكير بقدر الامكان . وهناك نقطة هامة في الموضوع تستحق الالتفات وهي أن

كل شيء يجلب السرور يكون سهل الاداء ، فالرجل الذى يجد لذة فى عمله لا يشعر بوطأته أو صعوبته ، فكلما جعلنا من الاسترخاء متعة حصلنا منه على أكبر الفوائد ، لانه يجعلنا نشعر بالبهجة والرضاء . . . فلتبدأ بالنظر الى موضوع الاسترخاء على انه واجب يتحتم ادائه ، ثم تتدرج بعد ذلك فتعتبره عملا مسليا سارا تؤديه لذاته بصرف النظر عن فائدته للعقل والجسم على السواء . . وسوف تشعر اثناء القيام بتمارين الاسترخاء الكامل بالراحة الممزوجة بالنشاط . انه شعور يصعب وصفه فى كلمات ولكننا نعرف انه ينشأ عن حالة من الراحة المصحوبة بالنشاط التام فى الدورة الدموية ، اذ تشعر بوخز لذيد فى القدم والأصابع ناشئ عن دورة دموية حرة لا يعوقها توتر عصبى !

واذا انهضت نفسك بعد ذلك وجدت انك تنظر الى الأشياء حولك نظرة بتغير تلك التى كنت تنظر بها اليها قبلا ، وتبدو الأشياء أكثر وضوحا وجاذبية . . كما يبدو الناس الذين يتحركون حولك على حقيقتهم . وهذه أشياء يجب أن يكون لها اعتبارها فى هذا الصدد ، وهى انك فى حالتك الطبيعية الخالية من التوتر ترى الأشياء كما هى على حقيقتها ، دون ما شيء يفسد حكم العقل كما يحدث لك فى حالة التوتر العصبى .

والآن وقد سيطرت على أسرار الاسترخاء ، أصبح عليك ان تستخدم القوة الجديدة التى حصلت عليها فى أعمالك اليومية . . وصار فى وسعك أن تمشى كما تشاء ، محركا ساقيك الى الفخذين بدلا من التحرك كالانسان الآلى أو

الانسان ذى الأرجل الخشبية . . وبات فى مقدورك ان تتكلم بتؤدة وثقة ، بدلا من الفأفة والثأفة الناشئة عن قصر التنفس . . وان تجلس الى مكتبك مستريحا دون أن تشنى سنايك تحت المقعد . وفى الواقع ان التوتر الذى فارقك أثناء قيامك بتمريناتك يجب الا يعود ثانية فيعوق نشاطك أثناء القيام بأى عمل .

وسوف يسهل عليك أن تتحكم فى جسمك اذا آمنت انت بذلك ، واعتياد التحكم يقويه . . ولا بد أن تشعر ببعض التوتر أثناء النشاط ، ولكن يجب الا يكون هذا التوتر شديدا أو مؤلما . وفى الوقت الذى تشعر فيه بهذا الألم يعتبر التوتر غير طبيعى . . فكن حذرا ، وأسرع بالتوقف بقدر الامكان ، واعمل على استعادة توازنك بتأدية تمرينات التنفس العميق لبضع دقائق . واسترخ ، اذ لا فائدة من مقاومة الشعور بالتوتر ، وستنهزم أمامه باستمرار حتى اذا كنت تعتقد أنك فى منتهى الصحة والقوة .

واذا أردت أن تكون صحيحا ، فلا بد أن تسير وفق نوااميس الطبيعة ، وسيأتى الكلام فيما بعد عن أحد هذه القوانين التى كثيرا ما يخالفها الناس

### والخلاصة . .

- ١ - أن التوتر العقلى يقل اذا كانت كل عضلات الجسم فى حالة استرخاء .
- ٢ - لا تنتظر حتى تشعر بأنه يمكنك الاسترخاء ، لأنك لو انتظرت فربما تظل تنتظر الى الأبد . لذلك حاول أن تسترخى مهما كانت الظروف .

٣ - وإذا تعلمت فن الاسترخاء عن طريق التمرينات الثلاثة  
الأنفة الذكر فانك سوف لا تنساه أبدا ، ولكنه ككل  
الفنون لا يمكن اتقانه الا بالاستمرار في ممارسته من  
حين لآخر ..

## الفصل الثالث : التوازن والاعتدال

**الملل والفراغ أشد ضررا بالجسم من المجهود البدنى !**

♦ انك لا تستطيع أن تتأمل الطبيعة ولو تأملا عابرا دون  
أن تلاحظ أن كل شيء يسير وفق قوانين ونظم معينة : فنمو  
اوراق الشجر وسقوطها ، والمد والجزر ، وشروق الشمس  
وغروبها ، كل هذه الأمور وآلاف غيرها تمثل النظام الثابت  
الهادئ الذى يخالفه بعض الناس طوال حياتهم .. فى حين  
أن الاعتدال فى كل شيء يعتبر حجر الزاوية فى بناء الصحة  
والسعادة .

وحياة الانسان تكتنفها حالتان ، هما النشاط والراحة .  
فاذا استطاع المرء التوفيق بينهما تمتع بالصحة والعافية .  
وفى هذا المجال ينبغى أن تكون كفة الراحة هى الراجحة . ولا  
تعنى الراحة بالضرورة وقت الفراغ ، فربما كان لدى الانسان  
الكفاية من وقت الفراغ ، ولكنه لجهله بالأسلوب الصحيح  
لاستغلاله فإنه يعجز عن متابعة عمله ، نتيجة للاجهاد ..

والاجهاد العقلى والملل الناشئان عن الفراغ يؤديان بالجسم  
الى الدمار بأسرع مما يؤدى اليه الاجهاد البدنى ، لأن الانسان  
المجهد الجسم فى استطاعته أن يسترد قواه اذا ركن الى

الاسترخاء . . كما ان الشخص الذى يعانى الملل فى امكانه ان يبعد عنه هذا الملل بزيادة النشاط . . فهى - بوجه عام - مسألة موازنة . واذا اختل هذا التوازن فليس من السهل فى بادئ الأمر أن نسترجعه ، فمن الصعب على الرجل المجهد فى العمل أن يسترخى ، كما أنه من المتعب للرجل الملول ان يبعد عنه الملل بالنشاط . واسترجاع التوازن فى الحالتين يحتاج الى كثير من الصبر والمثابرة ، ولا يشعر الانسان بلذة الحياة الا اذا تم له ذلك .

والمعتقد ان سبب اختلال التوازن فى معظم الحالات راجع الى زيادة النشاط ، فان شهوة الوصول الى المركز والسلطة ، والطمع فى الثروة ، والكفاح فى سبيل التفوق على المنافسين . . كل هذه الامور الباطلة تدفعنا الى بذل مجهودات تفوق طاقتنا الطبيعية ، فلا نجد وقتا للراحة ، معتقدين ان اوقات الراحة تذهب هباء !

وقيمة نشاطنا مرتبطة بالأسلوب الذى نصرف به اوقات الفراغ ، ففي هذه الاوقات يمكننا أن ندخر احتياطيا من الطاقة العصبية يمكننا أن نصرفه فيما يليها من اوقات النشاط والعمل . ولكن كيف نستعمل شيئا لا نملكه ؟ . . طبعا ذلك مستحيل . ويتضح من هذا ان اوقات الفراغ أكثر أهمية واعظم نفعا من اوقات العمل والنشاط .

واعتياد الاسترخاء والتنفس بالطريقة التى ذكرناها آنفا يمكننا من اختزان احتياطى كبير من الطاقة العصبية ، وكثيرا ما يصاب الناس بانهيار أعصابهم كنتيجة لاجهاد غير متوقع . وبدراسة أسلوب حياتهم السابقة نجد أنهم لم يتخذوا الاهبة

مثل هذه الظروف الطارئة ، فساروا في حياتهم على غير نظام موضوع أو خطة مرسومة ، مضيعين أوقات فراغهم سدى ، منغمسين في العمل انغماسا وصل الى حد الاجهاد . . فحيثما كانوا يظنون انهم يأخذون قسطهم من الراحة كانوا في الواقع يبذلون من الطاقة كما لو كانوا منهمكين في اعمالهم . . فلما فاجأتهم المتاعب لم يجدوا لديهم طاقة احتياطية تسعفهم في مثل هذه الظروف ، واذا بعملهم الذي استغرق كل حياتهم يصبح الآن عبئا ثقيلا ، وهكذا يمكن اعتبارهم « محدودى الدخل » من الناحية النفسية !

وهذا التصرف يدل على قصر النظر ، فاذا كان يتعين علينا - حين تكون مواردنا المادية محدودة - ان نتصرف بحكمة في حدود هذه الموارد ، فنعمل على أن نقتصد ولو قليلا من المال الذى ينفعنا وقت الشدة . . فان الامر نفسه ينطبق تماما على مواردنا من الطاقة العصبية .

### لتكن أوقات راحتك مثمرة . . كأوقات عملك

♦ وأهم عامل في الاحتفاظ بالحياة المتوازنة هو السعى لتحقيق هدف معين ، بوسائل معقولة ، وأن تعمل في سبيل ذلك بجهد ، فتشعر بحاجتك الى الراحة - التى تصل اليها بالاسترخاء - وتجعل أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك ، وحينئذ تشعر بالرضاء والطمأنينة .

والذى يعيش وليس له هدف يسعى اليه ، لا يشعر بالراحة والاستقرار . . فهو لا يستخدم طاقته استخدما طبيعيا ، ولا يشعر بالصحة والحيوية اللتين تلازمان التمتع



الطبيعى ، بل يشعر بأنه لم يحقق رغباته ، وان ليس هناك غرض يعمل لأجله ، ومن ثم فهو لا يستحق الراحة التى يبتغيها . فلا غرابة اذن اذا ازداد قلقه نتيجة لذلك !

ويمكن القول هنا ان المبالغة فى الاسترخاء ضارة كالمبالغة فى النشاط والعمل ، لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الاسترخاء والعمل . ولتأخذ مثلا على ذلك احدى عضلات الجسم ، فاذا وقعت هذه العضلة تحت توتر مستمر فانها لابد أن تضعف ، وكذلك اذا استمرت مسترخية وقتا طويلا فانها سرعان ما تضمهر ، لعدم الاستعمال ، وهذه هى حال جميع القوى الحيوية فى الجسم . . فالتوازن لا يمكن الوصول اليه الا بتبادل النشاط والراحة بنسبة متقاربة .

واذا اختل التوازن اختلالا كبيرا اصبح من الصعب فى بادئ الامر الوصول الى الاسترخاء ، ولكن يمكن الوصول اليه بالمثابرة . واذا أمكن الوصول الى استرخاء جزئى كان من السهل أن يصبح النشاط عاديا وطبيعيا ، وهذا بدوره سوف يجعل الوصول الى الطور الثانى من الاسترخاء اقل صعوبة ، وهكذا . . طور يمهّد للآخر ، الى أن يسترد التوازن تدريجيا

وكلما اشتدت حاجتنا الى الاسترخاء كان الوصول اليه صعبا . وليست هناك أية فائدة من أن تعتقد انه لا يمكنك أن تصل الى حالة الاسترخاء ، فكل انسان يمكنه أن يسترخى ، مهما شعر بالضيق وباضطراب التفكير . ولئن دلت التجارب على أن مثل هذه الحالات تجعل الاسترخاء أكثر صعوبة ، الا انه من المؤكد أن هذه المشاعر المؤلمة لا تجعل

الاسترخاء « مستحيلا » ، ولذلك يجب أن نحاول الوصول اليه ، ولا بد أن نصل الى ما نريد بالرغم من وجود هذه العقبات !

وأخيرا ، فهذه المشاعر التى تعوق الاسترخاء ماهى الا اشارة التحذير من الطبيعة بأن التوازن العصبى قد اختل اختلالا خطيرا ، وبات علينا أن نبادر باتخاذ الخطوات اللازمة لاصلاح ما فسد ، لأن التأخر سوف يؤدى الى زيادة الحالة سوءا .

وليس من الضرورى وصف الهوايات كعلاج للوصول الى حالة التوازن ، واذا كان لا بد من وصفها أصبح من الضرورى استعمال الدقة فى اختيارها .. وقد كانت الهوايات سببا فى انقاذ الكثيرين من الاصابة بالانهيار العصبى .

ولما كان يحدث احيانا ان يستطيع الانسان استعمال عقله فى الوقت الذى يعجز فيه عن استعمال جسمه ، وأحيانا أخرى يعجز عن استعمال عقله بينما ينشط جسمه ، لذلك يجب أن نغنى بالجسم والعقل معا فنعمل على تقويتهما . وعلى الذين يمارسون أعمالا عقلية أن يتخذوا هوايات بدنية - يتحمسون لها - تستلزم النشاط والحركة . وكذلك على الذين يمارسون أعمالا يدوية أن يتخذوا هوايات تستلزم أعمال الفكر ، وبذلك يمكن حفظ التوازن كما يمكن الاحتفاظ باحتياطى من الطاقة العصبية يلجأ اليه الانسان اذا ما فاجأته المتاعب . ويجب أن يحتفظ المرء بالتوازن فى كل أدوار حياته ، فلا تسرف فى استعمال طاقتك العصبية أثناء وقت

الفراغ ، بل خصص للاسترخاء المفيد شطرا من اوقات الفراغ . ولتكن لك اهداف محددة وأغراض معينة تعمل على تحقيقها والوصول اليها . ولما كان الاندفاع يؤدي الى الاجهاد، فلتخفف من عناء العمل بممارسة هواية مختارة . وبهذا الاسلوب يمكنك ان تهيب الفرصة الملائمة للاحتفاظ بعقلك هادئا مسترخيا . والتوازن يؤدي الى الاعتدال ، وهذا بدوره يمهّد السبيل الى الراحة والهدوء .

### والخلاصة ..

- ١ - انه لا يمكنك ان تكون رصييدا من الطاقة العصبية الا بايجاد التوازن بين انواع النشاط المختلفة ، وبذلك يسهل الوصول الى حالة الاسترخاء .
- ٢ - ان اوقات الفراغ هي في الواقع أفيد وأهم من اوقات العمل ، لذلك يجب الا نضيعها سدى .
- ٣ - يجب ان يكون لكل انسان هواية ، ومن المستحسن ان تكون مخالفة لعمله .. فالذى يمارس أعمالا لا تستلزم الحركة يجب ان يتخذ هواية تستلزم ممارستها التواجد في الخلاء .. والذي يقوم بأعمال يدوية يجب ان تكون هوايته من النوع الذي لا يجهد الجسم .
- ٤ - يجب ان يكون لك هدف محدد وخطة مرسومة ، والا أصبحت عرضة للتقلقل وأصبح الوصول الى الاسترخاء عسيرا .

## الفصل الرابع : الایحاء

• **الایحاء** هو من أقوى العوامل التى تؤدى الى تهدئة الأعصاب ، كما تؤدى الى اثارتها ! .. وقد استخدمت الأفلام فى روسيا لمعرفة أثر الایحاء فى مرضى الأعصاب ، فدلّت النتائج على ان فيه مجالا لعلاج حالات مثل الصرع والهياج . وقد ذكرنا هذه الحقيقة كدليل على قوة الایحاء ، للذين لا يؤمنون بفائدته !

ونحن فى جميع لحظات حياتنا معرضون لتأثير الایحاء الخارجى ، غير أن بعضنا أكثر تأثرا بالایحاء من البعض الآخر . والذين يعانون التوتر هم فى العادة أكثر حساسية من غيرهم ، ولهذا السبب يجب أن نتعلم كيف نقاوم فعل هذا المؤثر الخارجى ، وذلك بالممارسة المنتظمة للایحاء الذاتى .. فعندما تخف عن كاهلك أعباء العمل ، تخيل مناظر الطبيعة الجميلة : الأزهار والأشجار التى يداعبها النسيم ، والبحر بأواجه الصاخبة ، والنهر بمياهه الرقراقة ، والسماء الزرقاء الصافية ، والنجوم المضيئة ، والجبال الشامخة .. الخ .

.. ويمكنك أن تتمتع بهذه المناظر كل يوم فى عالم الخيال إذا أردت ، وكلما تخيلت هذه الاشياء تخلّ حياتك الصفو والهدوء ، لأنك بذلك توحى الى نفسك بأن الحياة فى الواقع مليئة بالمسرّات والجمال بالرغم من المتاعب الظاهرية .

ثم هناك الفكاهة ، وهى علاج الهموم بوجه عام .. ويمكنك ان تخفف من تأثير المشاعر المسكوبة بأن تجلس على المقعد

هادئا ، مفكرا فيما رأيته أو سمعته من الأمور التى تشير الضحك . وربما تكون جالسا وحدك ، يبدو العبوس على وجهك ، ومع ذلك فاستعادتك لفكرة مضحكة تجعلك تستبدل العبوس بالابتسام . . وان ابتسامة واحدة لكفيلة بتحريك الدورة الدموية وایجاد الشعور بالاسترخاء . . فلتفكر دائما في مزيد من الفكاهة ، وسرعان ما تشعر بأنك أصبحت شخصا آخر . واذا كان رصيدك من الفكاهة محدودا فاستعن بالكتب الخاصة بها ، اذ ربما كان الضحك احسن دواء للأعصاب المتوترة . . ويسود الاعتقاد بأنه كان يمكن انقاذ كثيرين من الانتحار بقليل من المرح والضحك ، فلا تدع الوقار يحول بينك وبين الافادة من الجانب الباسم من الحياة . واذا خلوت الى نفسك فاترك لخيالك العنان لاسترجاع القصص المرحية المضحكة . . واعمل على أن تختلط بالأشخاص المرحين المتفائلين ، البعيدين عن الهموم ، وابتعد عن المتبرمين بالحياة ، المتشائمين ، لأنهم سيكونون سببا في اثاره أعصابك والقضاء على هدوئك .

### أمانة كبرى فى عنق الكتاب ومحررى الصحف !

♦ والكلمة المطبوعة سواء كانت حسنة أو سيئة ، اثر فعال . وقد تنبه محررو الصحف الى هذه الحقيقة ولذلك تنوّل اليهم أن يتجهوا بالقراء الى ما ينفعهم لا الى ما يؤذيهم . فالحوادث المثيرة تؤذى الذين يشكون التوتر ، ويحسن بنا عند قراءة الصحف اليومية وغيرها من المطبوعات أن ندقق فيما نقرأ ، فنترك جانبا أخبار الجريمة والانتحار وتفصيلات

الحوادث وما شابهها من المواد، لأن قراءة مثل هذه الموضوعات لا فائدة منها . وإذا فكرت قليلا فسوف تجد في كل صحيفة يومية مواد مفيدة ، فاقروا مثل هذه المواد لتشعر بالاطمئنان، وهى خير لك من قراءة الأخبار المثيرة التى تؤدى بالعقل الى الاضطراب .

ويستحسن اذا أردت أن يكون للقراءة احياء حسن أن تتبع في قراءتك للصحف اليومية وسيلتين : اولاهما الاحتفاظ بمذكرة خاصة ، وثانيتهما ان تعلق اطارات تحوى كلمات مأثورة أو حكما أو ما شابه ذلك ، فانت لا بد ستعثر كل يوم أثناء قراءتك للصحف على كلمات مأثورة أو أمثال سائرة يمكن أن تكون عوناً لك ، ويحسن ان تدون مثل هذه الكلمات في مذكرتك قبل ان تنساها وبعد ذلك يمكنك في فترات الراحة أن تعيد قراءتها ، وستؤدى المداومة على قراءتها الى حفظها بالتركرار ، فتستفيد منها . . وبالنسبة للمأثورات التى تعلق على جدران حجرات النوم أو أماكن العمل يجب أن تختار ما كانت له فائدة من ناحية الاسترخاء ، وإذا لم تتمكن من شراء حاجتك من هذه المأثورات من الأسواق يمكنك أن تقوم بصنعها بنفسك .

ويحسن قبل أن نشرك موضوع احياء أن نذكر أن انسب الأوقات لممارسة احياء الذاتى هو عند الاستيقاظ مباشرة ، وقبل النوم . والأفكار التى تسرع الى احتلال رؤوسنا عند الاستيقاظ صباحا ليست سارة فى العادة ، وذلك مثل الأفكار الخاصة بالعمل وهى من النوع المقلق الذى يلزم الانسان وبضائقه . . وهذه يجب أن تنتزعها من ذاكرتك فوراً ، بأن

تنظر خلال النافذة الى السماء الزرقاء الصافية ، والأشجار والأزهار الباسمة ، والطيور المغردة ، ثم تتمطى وتقوم بتأدية تمارين التنفس العميق ..

قل لنفسك أن الحياة جميلة وأبدأ في الفناء والصغير ، ثم اعمل على أن تنسى مشاغلك أثناء الاستحمام والحلاقة وارتداء الملابس ، ثم تمتع بتناول افطارك في جو من المرح .. وستندهش عندما تعرف أن هذه الطريقة يمكن أن تثبت بحكم العادة ، لأن الاحساس بفائدتها يشجع على الاستمرار فيها ، والاستمرار والمثابرة يشبتانها ..

وكذلك في المساء عندما تأوى الى فراشك ، لا بد أن تتزاحم على رأسك الأفكار والمشاكل ، فاعمل على أن تتخلص منها بأن تتخيل المشاهد الجميلة التي مرت بك أثناء النهار ، كما لو كنت تشاهد عرضاً لأحد الأفلام .. وتذكر دائماً أنه لا يمكنك أن تفكر في موضوعين في وقت واحد ، وأن لك الحرية في أن تختار بين أن تفكر في الأمور السارة أو أن تفكر في الأمور المقلقة .. فاعمل على استغلال هذه القوة لتصبح مسيطراً على أفكارك .

### والخلاصة ..

١ - انتهز الفرص لكي توحى الى نفسك بأن آمالك سوف تتحقق .

٢ - فكر في المسائل المريحة واقراء الموضوعات التي توحى اليك بالراحة ، وتحدث الى من ترتاح اليهم من الناس .

٣ - أنت أكثر سيطرة على أفكارك مما تظن . فدرب خيالك

في اوقات راحتك على الاتجاه الى المناظر المبهجة  
والحوادث السارة .

٤ - لا تذكر متاعبك للناس .

٥ - الفكاكة هى أعظم صمامات الامان للأعصاب المتعبة . .

فكر فى الفكاكة واقراها واستمع لها ثم اضحك . .

## الفصل الخامس : الضوضاء

• ان علاقة الضوضاء بموضوع الاسترخاء لها اهميتها  
البالغة ، لأن الضوضاء من العوائق التى تحول دون الاسترخاء ،  
ولكننا نعتقد مع ذلك أننا مخطئون فى التهويل فى أمر الضوضاء  
لأنها - اذا قورنت بظروف الحياة المعقدة - تعتبر أقلها  
اهمية . والمعتقد أننا لو عشنا حياة صحيحة طبقا لنواميس  
الطبيعة فسوف يكون ضرر الضوضاء بالأعصاب طفيفا ، فى  
حين أن عاملا واحدا من العوامل الأخرى مثل الخوف أو القلق  
يكفى للاصابة بانهيار الأعصاب . . ولهذا فاننا نعتبر الخوف  
من الضوضاء وما تسببه من المتاعب ، مجرد عارض من أعراض  
توتر الأعصاب ، وليس سببا لها .

وإذا آمنت بأن الخوف من الضوضاء عارض من أعراض  
المرض ، أصبح لزاما عليك أن تعمل على التخفيف من هذا  
التوتر ، باتباع النصائح التى ذكرناها . ومن المحقق أنك لا  
تكون فى حالة طبيعية ، ما لم تكن قادرا على احتمال قدر  
معقول من الضوضاء ، سيما وأنه ليس من المتوقع أن تخف  
حدة الضوضاء فى المستقبل ، بل من المحتمل أن تزداد بمرور



الوقت ، ولذا كان واجبا عليك اما أن لا تبالي بها — لكيلا تفلت  
تعانى آثارها — واما أن تحاول الهرب منها .. وليس امامك  
الا هذين الحلين ، والواقع أن كليهما غير مجد ، ولكن اذا  
هدأت اعصابك فسوف لا تكون بحاجة الى أى من الحلين !  
ونحن فى المادة نعزو الضوضاء الى الآلات ، ولكن العمال  
القائمين على هذه الآلات أقل اصابة باضطراب الأعصاب من  
غيرهم من طوائف العمال ، فكيف نعلل ذلك ؟ هناك سببان :  
اولهما ان المشتغلين بالصناعات المذكورة ينتخبون عادة من  
الرجال الاصحاء ، اقوياء البنية ، وانهم عادة لا يشكون الا من  
ارتفاع اثمان المكيفات .. وثانيهما انهم قلما يشعرون  
بالضوضاء لان عقولهم مشغولة بمراقبة الآلات ، لا بالضوضاء  
الصادرة عنها ، ومن جهة أخرى فان الشغف الشديد بالعمل  
هو اقوى حائل يحول دون التفكير فى مثل هذه الأمور .  
وتأثير الضوضاء فينا تأثير نسبي ، وهو بالقدر الذى نسمع  
لها به . وكلما كانت اعصابنا مرهفة كان شعورنا بها شديدا .  
واذا كنا فى استرخاء تام فاننا لا ننتأثر الا من الأصوات الهادرة  
الزعجة ، اما اذا كانت اعصابنا مرهفة فاننا نزعج من مجرد  
مرور قطرة !

ومن الخطأ أن نفكر فى « الهرب » من الضوضاء ، والفكرة  
غير مستساغة من الناحية الاخلاقية لأنها تقلل من تقدير  
الشخص لذاته ، وتشعره بأنه ليس فى حالة طبيعية ، ثم انها  
غير مقبولة من الناحية الاقتصادية لأنه حيث تكون الضوضاء  
يوجد المال كما توجد الفرصة لكسب العيش !  
وفى الوقت نفسه اذا كنت تشكو توترا حادا فى الأعصاب



كان عليك أن تلجأ الى صاحبة هادئة بعض الوقت . واذا قضيت في الريف أسابيع قلائل حيث يكون في استطاعتك أن تمارس تمارين الاسترخاء والتنفس فانك سرعان ما ترجع الى حياتك العادية سليما معافى . والملاحظ أن كثيرين من رجال الأعمال الذين يعيشون في المدن اذا قضوا عطلتهم السنوية في مكان هادىء فانهم يجنسون فائدة اكبر مما اذا قضوا هذه العطلات في الأماكن المزدحمة الصاخبة .

وعلى أى حال اذا كنت تعيش في مكان كثير الضوضاء فعليك ان تنتقل الى مكان هادىء حيث تستطيع أن تمارس تمريناتك . ويمكنك أن تعرف مقدار ما حصلت عليه من فائدة اذا لاحظت درجة تأثرك بالضوضاء، ولا تسرع بالهرب من الضوضاء، فكلما كنت متمتعا بأعصاب سليمة كان تأثرك بالضوضاء

طفيفا .. وسيأتي الوقت الذي تشعر فيه بأنك تفضل  
الوضوء المعقولة على السكون الموحش ، فإذا غمرك مثل  
هذا الشعور كان ذلك دليلا على أنك في حالة طبيعية .

### والخلاصة ..

- ١ - إذا كنت لا تتحمل قدرا معقولا من الوضوء فهذا دليل  
على أنك لست في حالة طبيعية .
- ٢ - يقل تأثيرك بالوضوء كلما زادت معرفتك بقواعد  
الاسترخاء ..
- ٣ - وحتى يتم لك ذلك أقلل من اهتمامك بالوضوء ما  
يمكن بدلا من الشكوى منها والتألم بسببها .
- ٤ - أنك تتأثر بالوضوء بقدر اهتمامك بها وملاحظة  
تأثيرك بها . وجه اهتمامك الى أشياء أخرى غيرها  
وبذلك تتجنب الشعور بالتعب منها .

## الفصل السادس : الألوان

• لقد أدى تأثير الألوان على الأعصاب الى استخدامها في  
العلاج تحت اسم « العلاج بالألوان » ، والواقع أن إطلاق هذا  
الاسم على ذلك النوع من العلاج يدل على ماله من أثر . فمن  
الواضح أن الانسان يشعر عادة في الأيام الصافية المشمسة  
بالانتعاش ، كما يشعر في الأيام المكفهرة الجو بالانقباض  
والضيق ، وعلى كل حال فإن الانسان المتوتر يكون أكثر  
حساسية من غيره ، بينما الشخص القوي الأعصاب ، المتزن،

قلما يتأثر بتقلبات الجو .

والحياة اليوم أكثر بهجة وجاذبية ، وحتى الأشياء العادية البسيطة التي كانت تبدو امانا في الماضي قاتمة أصبحت الآن زاهية جذابة ، والألوان الزاهية تنعش النفس وتجعل للأشياء العادية رونقا وجاذبية . وعلى الشخص المرهق الأعصاب ان يوجه معظم اهتمامه الى الألوان نفسها ، وإذا كانت الأعصاب ثائرة فان هناك ألوانا خاصة أكثر إثارة لها ، خصوصا اذا ظل الانسان تحت تأثيرها مدة طويلة . وتصبح المسألة من الأهمية بمكان اذا استعملت المصابيح الملونة وقتا طويلا كما هو الحال في انجلترا حيث يضطر الناس الى استعمال الأضواء الصناعية وقتا طويلا وحيث يسيئون استعمالها . فاللون الأحمر مثلا له أثر مهيج للأعصاب ، مع ان هذا اللون ربما كان أكثر استعمالا في المصابيح من أى لون آخر لأنه يبدو مريحا موحيا بالشعور بالدفع ، واللون الأصفر له أثر مهيج هو الآخر ، وهو قريب من الألوان الصناعية غير الملونة .

وللونين الأخضر والأزرق - وخصوصا الأخير - أثر مهدئ مريح للأعصاب ، وتستخدم المصابيح الملونة عادة في المساء حينما نكون بحاجة الى الاستعانة على النوم بالهدوء ، ولذلك نحسن صنعها اذا استعملنا اللونين الأزرق او الأخضر لا الأحمر او الأصفر في تلوين المصابيح ، واللون الأزرق أفضلها جميعا لأنه يناسب حجرات النوم كما يناسب غيرها من الحجرات . ويجب ان تكون الألوان المنبهة هي أول شيء تقع عليه العين عند الاستيقاظ صباحا ، ولذلك يحسن ان تطلّى

جدران حجرة النوم باللون الكريم الفاتح ، وتكون ألوان الجدران أكثر جاذبية إذا قرن اللون الكريم الفاتح باللون الأخضر التفاحي .

وعلاوة على أن اللون الأصفر منبه للأعصاب فإنه يعتبر بديلاً لأشعة الشمس التي يتوقون إلى رؤيتها صباحاً في بعض البلاد وقلما يرونها . ويضاف إلى الألوان الأربعة الشائعة الاستعمال لوان آخران هما البني والأشهب ، ولهما أثر سلبي ولذلك يجب أن نستعمل اللونين الأزرق والأخضر لما لهما من الأثر المهدئ ، واللونين الأحمر والأصفر لما لهما من الأثر المنبه .

ويجب أن نلفت النظر إلى مسألة أو مسألتين لهما ارتباط بالأضواء والظلال ، وهي أنه يستحسن عند القيام بتمارين الاسترخاء ألا تكون الحجرة شديدة الضوء ، ولذلك يجب اسدال الستائر قليلاً ، على أن لا يكون المكان مظلماً مقبضاً . والسبب نفسه اختر الوضع الذي يكون فيه ظهرك إلى النافذة حتى إذا أغضت عينيك تسربت إلى العينين كمية من الضوء ومن السهل أن تختبر ذلك بنفسك .

وفي الصيف حينما تكون أشعة الشمس قوية يستحسن أن تستعمل منظراً ملوناً ، وهناك ارتباط واضح بين العيون المجهدة والأعصاب المتوترة ، وبصرف النظر عن أثر الضوء فإن التوتر سيؤدي سريعاً إلى شعور العينين وما بينهما بالألم ، وبالعكس فإن الألم المتسبب عن الضوء الشديد يؤدي إلى اضطراب الأعصاب .

وكلمة أخيرة عن الألوان : إن للملابس الزاهية تأثيراً منشطاً

في نفس الشخص والأشخاص المحيطين به ، ولو استغفينا عن استعمال الملابس الصارخة الألوان لظلت ملابسنا محتفظة ببهجتها وجمالها .

ويلاحظ أن الأشخاص الذين ينقصهم الذوق السليم يستعملون دائما الملابس القاتمة ، فهم يلائمون بين ملابسهم وأذواقهم بدلا من ان يحاولوا ترقية أذواقهم بمراعاة الأذواق الشائعة عند اختيار ملابسهم .

### •• والخلاصة ••

- ١ - اذا أردت أن تستخدم ألوانا خاصة لمدد طويلة فيجب أن تتذكر اللونين الأخضر والأزرق كلونين نافعين للاسترخاء ، واللونين الأحمر والأصفر كلونين يستخدمان للتنبيه .
- ٢ - تسهل عملية الاسترخاء في الأضواء الخافتة .
- ٣ - يجب أن تقي عينيك من الاجهاد الناشئ عن ضوء الشمس الساطع باستعمال النظارات الملونة .
- ٤ - يجب أن يكون جو منزلك مفرحا بقدر الامكان ، كما يجب أن تتأنق في ملابسك لان الألوان القاتمة مقبضة، والاكتئاب عدو الاسترخاء

## الفصل السابع : الطعام

• لسنا نرغب في أن نتناول موضوع الطعام بشيء من التفصيل ، ولكن هناك مسألة أو مسألتين خاصتين بالتغذية لهما علاقة بموضوع الاسترخاء :

اولاهما ان الذين يعانون التوتر يصابون عادة بالهزال ، وهؤلاء يرغبون عادة في استرجاع ما فقد من وزنهم والرجوع بأجسامهم الى ما كانت عليه قبل الاصابة بالهزال . والأعصاب تستفيد عادة مما يغطيها من اللحم ، فزيادة الوزن تشعر الانسان بالاتزان والقوة . وفيما يتعلق بالأشخاص العصبيين فان زيادة الوزن لا تعتمد على الغذاء بقدر ما تعتمد على أسلوب تناوله ، فانت تستفيد من غذائك فائدة محققة حتى لو تناولت نصف ما اعتدت تناوله اذا كان ذلك في جو يسوده المرح والبهجة ، ووجهت عنايتك الى مضغ الطعام مضغا تاما . وقد دلت التجارب الشخصية على أن الأشخاص الذين يسرعون في تناول طعامهم ، كما لو كانوا يتناولون آخر زادهم ، هم الذين يصابون بالهزال الشديد . . فان الانسان لا يحصل من غذائه على الفائدة المرجوة اذا تناوله بالطريقة السالفة ، علاوة على انه ليس هناك شيء يؤدي الى الشعور بالتوتر والضيق كالمعدة الممتلئة بكتل من الطعام تناولها الانسان على عجل فلم يتم مضغها ، وغالبا ما يستمر مثل هذا الشعور بالضيق الى الوجبة التالية . واذن فينبغي ان تعتاد تناول غذائك في جو هادئ ومرح . ولا فائدة من القول بأن ذلك غير ممكن ، لأن هذا متيسر في الواقع ، والى ان تألف ذلك عليك بالقراءة الخفيفة في الصحف اليومية وقت تناول الوجبات . ولتخصص لكل وجبة وقتا كافيا ، ولا تبرح حجرة المائدة الا عندما ينتهى ذلك الوقت ، اذ عليك أن تحاول دائما أن تشعر بلذة الطعام ، لأن اهتمامك بذلك سيجعلك تتباطأ في تناوله ، كما سيجعلك تبتعد بعقلك عن التفكير فيما يكدر !

وما يشعر به العصبيون من ضعف لا يمكن علاجه بالاكتثار من الاغذية الدسمة ، وانما يعالج بتناول الأغذية الخفيفة ، باعتدال ، في جو مبهج . والطعام الخفيف يحفظ العقل صافيا والجسم نشطا . ومحاولة زيادة الوزن بالافراط في الطعام تآني بالضرر لأنها تؤدي الى عرقلة الدورة الدموية ، كما تؤدي الى احتقان أعضاء الجسم المختلفة . ولا فائدة من الاسراع في زيادة الوزن لانه سرعان ماتتلاشى هذه الزيادة اذا تعرض الانسان لأقل اثارة أو غضب . فحاول أن تبنى جسمك بتودة ونظام ، وذلك بتناول كميات معتدلة منتقاة من الطعام . واللبن والأغذية المكونة منه هي أطعمة مثالية ، خصوصا اذا استعملت أثناء النهار . وعليك بتناول الفاكهة الى جانب الأغذية اللبنية ، وهما معا يكونان غذاء صحيا لا نظير له . وقد أكد « والتر بتكن » في كتابه « لا تهتم » فائدة اللبن كغذاء ، فهو يقول أن الجير الذي يحتويه اللبن له فائدته في تهدئة الأعصاب .

وتقوم التغذية على مبدئين أساسيين هما : تجنب حموضة الدم ، والاحتفاظ بالكبد سليما . ولا شيء يسبب سرعة تهيج الأعصاب مثل الحموضة . وأكبر دليل على انتشار هذا المرض ما تراه من الاقبال العظيم على شراء المستاحيق والأشربة القلوية . ومما يساعد مساعدة فعالة في العلاج ، الاقلال من تناول اللحوم وقصرها على وجبة واحدة في اليوم ، والاستعاضة عنها بالأسماك والجبن والبيض . ويحسن أن تكثر من تناول السلطات الطازجة ، خصوصا الخس والكرفس ، مع الاقلال من استهلاك السكر والفطائر بأنواعها المختلفة .



والسكر الاسمر الخشن اقل تكويناً للحموضة من السكر الأبيض ، واعظم فائدة منه .

وكثير من العصبيين مصاب بأمراض الكبد ، وذلك لان الأعصاب المجهدة وقلة الاسترخاء لهما اثرهما المباشر على الكبد . وأهم الأسباب جميعاً هو الحرمان من أعظم مقوئ للكبد الا وهو التمرينات العنيفة في الخلاء . وكلنا يعرف ان الدهون كالزبد والقشدة اغذية مفيدة للأعصاب ، ولكننا هنا أيضاً نجد ان لها أثراً ضاراً اذا أفرطنا في تناولها ، فاذا عجز الكبد عن تأدية وظيفته بالنسبة لهذه الاغذية قلت قيمتها الغذائية وأصبح الانسان وقد بدا عليه الشحوب والشعور بالاجهاد . ولذلك يجب الاقلال من الدهون واللحوم والسكريات .

واذا كنت عرضة لأمراض الكبد فاستعمل عصير الليمون النقي في اى وقت ، لانه مفيد في مثل هذه الحالات ، وفائدته سريعة . وهو افضل من استعمال العقاقير لأن لها رد فعل مضعف ، وذلك بعكس عصير الليمون لانه علاج طبيعى مفيد .

وهناك اغذية كثيرة يحسن الاستغناء عنها ، ويكفى الاقتصاد على نصف الاغذية التى اعتدنا تناولها . والمشكلة تحل نفسها اذا أحسننا اختيار طعامنا وتحكمنا فى شهيتنا ، فان للنهم عواقب وخيمة ، ولم يخلق بعد من يجروء على مخالفة القوانين الطبيعية . والاقتصاد على الاغذية الصحية البسيطة هو أهم الوسائل للاحتفاظ بالجهاز العصبى سليماً قوياً . فلتذكر ذلك دائماً عندما تدخل حجرة المائدة لتناول طعامك .

## والخلاصة ..

- ١ - اجعل الأغذية البسيطة المفيدة أغذيتك المفضلة لأن للأغذية الدسمة آثارا عكسية .
- ٢ - تمهل فى تناول غذائك . وإذا لم تتح الفرصة للتمهل بسبب ضيق الوقت فاترك ما تبقى من الطعام ولا ضرر فى ذلك .
- ٣ - تجنب الأطعمة التى تزيد نسبة الحموضة فى الدم لأن مثل هذه الأطعمة تؤدى بالاعصاب الى التوتر . واللحوم والسكر الأبيض هى أكثر الاغذية ضرا .
- ٤ - احتفظ بكبدك صحيحا والا أصبت سريعا بالتوتر والتعب .
- ٥ - أكثر من اللبن والأغذية اللبنية ما أمكن . وإذا كنت لا تميل الى مثل هذه الأطعمة فينبغى أن تعود نفسك عليها .

## الفصل الثامن : أمثلة عملية

♦ كنت واثقا عند وضع هذا الكتاب اننى سوف أصادف فريقين من القراء : الفريق الأول هو الذى وصل الى الدرجة التى يشعر فيها انه أصبح فى حاجة الى العلاج ، وليس أمام هذا النوع من الناس الا أن يهتم بجميع النقاط التى ذكرتها ، وليس هناك طريق قصير للوصول بالاعصاب الى حالة الاسترخاء اذا كانت هذه الأعصاب قد ظلت وقتا طويلا تعاني التوتر .. فبمجهودك الخاص ، وبالصبر والمثابرة ، ستتمكن

من الرجوع الى حالتك الطبيعية ، ولا شيء غير ذلك .  
والفريق الآخر من الناس - وربما الأغلبية - يشمل اولئك  
الذين يحيون حياة طبيعية ولا يشعرون بأعراض المرض .  
ولكن الحياة بما يكتنفها أحيانا من المتاعب والمشاق تجعلهم  
يسعون الى معرفة الوسائل التي تمكنهم من ممارسة  
الاسترخاء ليصبحوا قادرين على مواجهة الإرهاق والتوتر .  
فهم يؤمنون بالمثل القائل بأن الوقاية خير من العلاج ، كما  
انهم يريدون ان يتجنبوا الآلام والمتاعب التي تنشأ عن  
الاستمرار في حالات التوتر . وهؤلاء هم العقلاء ، فلماذا  
أكدت انه أسهل للانسان ان يلزم الطريق السوى من ان  
يرجع اليه بعد ان يكون قد حاد عنه . بل ان ذلك ليس  
أسهل فحسب ، ولكنه أيضا أوفر في الوقت والمال والمجهود .  
ولذلك فقد رأيت أن أعرض في هذا الفصل الختامي لحياة  
نوعين من الناس ، لتطبيق ما ذكرته من المبادئ ، وليس من  
المستطاع بالطبع ان تأخذ كل نوع من الأعمال على حدة .  
ولكن عمك يدخل دون شك في نطاق أحد النوعين :

السيد « ب » رجل أعمال من النوع المعتدل ، متوسط  
العمر ، ويبدو للانسان العادي انه ممتع بالصحة وانه  
لا يشكو علة ، اللهم الا شعوره بالكلال واحساسه المستمر  
بالاجهاد ، وهذا ليس بمستغرب في هذه الأيام لأن أي عمل  
يستلزم القلق وانشغال البال المستمر . وبما ان هذه الحالة  
تعتبر عادية فسأناول اخطاء الرجل الأساسية في معيشته ،  
وأولها انه منهمك في عمله انهماكا تاما ، وهذا راجع الى انه  
شديد الحساسية ، لا يمكنه ان يترك أي شيء للاكفاء من

مساعدية ، وهذا معناه انه يظل من الصباح الى وقت النوم مشغول الفكر بعمله . وبدلاً من أن يتمهل قبل الافطار وفي اثناؤه فانه يسرع لكي يصل الى عمله قبل مواعده . ان مثل هذا الشخص يجب أن يعود نفسه عدم التفكير في العمل الى ان يحين موعد البدء فيه ، وقد يكون ذلك صعباً أحياناً ولكنه يصبح ممكناً اذا حزم أمره على ذلك .

ويحدث نفس الشيء عند الظهيرة . انه يستطيع أن ينام قليلاً بعد تناول وجبة الغداء وبذلك يستطيع أن يستفيد فائدة كبيرة ، ولكنه يظن أنه ان فعل ذلك يضيع وقتاً طويلاً ، فيتوق الى الرجوع الى عمله . وكل انسان يمارس أعمالاً مجهددة وتتجاوز سنه الأربعين يجب ان يأخذ قسطاً من الراحة بعد تناول غدائه ، فهي الوسيلة المثلى التي تؤدي الى اراحة الأعصاب . وقد اعتاد بعض العقلاء من رجال المال ومديرى الأعمال التوقف كلية وقت الظهيرة عن أعمالهم لمدة ساعتين ، لا يسمحون خلالهما لأى انسان أن يعكر عليهم صفو خلوتهم الهادئة ، وهم يمضون هذا الوقت فى الاسترخاء ، ولم يمنعهم ذلك من النجاح فى أعمالهم . . .

وهناك عادة لم ينجح السيد « ب » فى الاخذ بها وهى التحرر من التفكير فى العمل عند ذهابه الى البيت فى المساء ، فهو لا يكف فى الواقع عن التفكير فى عمله حتى فى حجرة النوم ، ولا يقرأ عند الافطار الا الصفحات التى تتناول المسائل المالية فى الصحف اليومية . وفى المساء يصرف الساعات الطوال فى قراءة الصحف التى تتناول شؤون التجارة . . الخ . . ولئن كان من واجب كل انسان أن يلم

بدقائق عمله ويهتم به ، الا انه ليس معنى ذلك أن يجهد نفسه بتركيز تفكيره باستمرار في موضوع واحد ، فتنوع التفكير ضرورى للوصول الى حالة الاسترخاء العقلى .

والسيد « ب » لا ينام جيدا ، لأنه لا يحاول أبدا أن يجد فترات يسترخى فيها استرخاء تاما أثناء النهار ، ولو كان قد درس مبادئ الاسترخاء الجسمى والتنفس العميق ومارسها أثناء النهار وبعد الوجبات ، لكانت هذه وحدها كفيلا للوصول به الى التمتع بالنوم العميق . ومثل هذا الشخص لا يعجز فقط عن ممارسة الاسترخاء اذا سنحت الفرصة ؛ ولكنه أيضا يسبب لنفسه التوتر أثناء العمل دون ضرورة . انه بطبيعة الحال مضطرب الى كثرة الكلام ، وهننا نلاحظ شيئين : انه يتكلم بسرعة مفرطة ، فى الوقت الذى تكون فيه عضلات الحنجرة والفك متوترة ، وعلى الشخص الذى يضطر الى كثرة الكلام أن يعود نفسه الكلام من الرئتين والحجاب الحاجز ، ولا يحتاج ذلك الا الى القليل من المرن . والبعد بأعضاء الصوت عن التوتر يساعد على الوصول الى حالة الاسترخاء ، والسرعة فى الكلام هى سرعة فى حركات الجسم ، كما أن انشغال العقل بالتفكير فى المسائل المعقدة أمر مضاد للصحة والطمأنينة .

وقد لاحظت أشياء أخرى بالنسبة للسيد « ب » ، وهى انه حينما يكلم شخصا آخر يحرك جسمه ، ويصحب كلامه الايماء بذراعيه وتجميع وجهه . ولا يهم كثيرا اذا كان يفعل ذلك مرة أو مرتين ، ولكن الاستمرار على ذلك طول النهار معناه الاسراف فى الطاقة العصبية الثمينة . وهذا الاسراف هو

الذى يجعل الاسترخاء صعبا . وكل هذه العادات ليس لها هدف ولكنها تحول دون الوصول الى نتائج مرضية . وفى استطاعة السيد « ب » وآلاف غيره أن يتعلموا كيف يقلعوا عن هذه العادات بالتدريج ، ويحتاج ذلك الى قليل من التفكير وكثير من قوة الإرادة .

وبالاهتمام بالأمور القليلة البسيطة التى ذكرناها يصبح السيد « ب » بمأمن من الشعور بالتعب والاجهاد ، ويشتد اقباله على العمل ، فى الوقت الذى يزداد فيه شعوره بلذة هذا العمل ، فتختفى نصف متاعبه البسيطة ويصبح النصف الآخر أقل تعقيدا وأقل اثرا .

★ ★ ★

• **والحالة الأخرى** هى لأحد الكتب التى سوف نطلق عليه اسم السيد «ج» ، وعمله بعيد عن المسؤوليات الكبيرة ، ولذلك فهو نفسه بعيد عن الاصابة بالقلق الذى يعطل الاسترخاء . . كما انه ليس مضطرا الى كثرة الكلام والنقاش ، وعمله من النوع الذى يعتبر مملا ، ولذلك فهو يشعر دائما بأنه يجب أن يدفع نفسه لتأدية عمله دفعا ، ومع أنه لا يكره هذا العمل الا انه لا يشعر فى تأديته بلذة حقيقية . . وهو يحس بالتعب دائما آخر النهار ولا يعرف لذلك سببا ، مع أن هذا التعب راجع الى حد كبير الى عجزه عن الاحتفاظ بقوته الجسمية . وعلى كل حال سوف لا نتناول هذا الموضوع الآن ولكن ما نريد أن نوجه اليه الانظار هو أن معظم هذا التعب ناشئ عن التوتر المنمر . . فالسيد « ج » لم يمارس التنفس العميق ولا حتى

اثناء القراءة ، وهذا راجع الى انه غير شغوف بعمله ، لان الشغف بالعمل يؤدي الى تقوية التنفس كما ان قلة شغفه بالعمل تجعله شديد الحاجة الى ممارسة التنفس العميق حتى يعتاده ، وهذا سوف يوفر عليه التلهثات العميقة التي تلازمه في فترات متعددة اثناء النهار . وسوف يقل شعوره بالملل الناشئ عن العمل .

بل اننا من طريقة جلسة السيد « ج » الى مكتبه ندرك انه لم يمارس فن الاسترخاء الجسمي ، ففخذه متصلبة غير مرنة ، وساقاه منشيتان تحت المقعد ، وهذه الجلسة تسبب التعب والاجهاد . فعليه بين حين وآخر أن يستشعر ثقل جسمه على المقعد ويترك ساقيه معلقتين بخفة بفخذه . وهو يمسك القلم بقوة بين أصابعه عند الكتابة ، بدلا من أن يمسكه بخفة . ثم انه يكتب بسرعة مدهشة ، متأثرا بالاعتقاد الخاطئ بأن هذا الاسلوب يوفر الوقت ، بينما المعروف ان التمهّل في الكتابة لا يضئع وقتا كبيرا بل انه على العكس يوفره . لأنه يقلل من الأخطاء والعوائق ، ثم أن التمهّل معناه استرخاء للعقل والجسم معا .

واكبر خطأ يرتكبه السيد « ج » هو في طريقة استعمال عينيه ، لأنه ينسى انه يظل ينظر الى الأوراق البيضاء ساعات طويلة ، ولعمان الورق يجهد العينين . ويزيد من هذا الاجهاد انه يحرق في الورق بعقل وعينين مجهدتين ، ولذلك يجب عليه ان يغمض عينيه قليلا ليستطيع أن يرى ما أمامه بوضوح . وليس ذلك فقط بل أن استرخاء العينين يمهد لاسترخاء الجسم كله . واول ما تفعله عندما تشعر بالحاجة الى

الاسترخاء هو أن ترخي الجفنين وتتركهما عند السكتابة مسبلين ، وسيحاولان بعد قليل أن يرتفعا مما يدل على بدء توترهما ، ولذلك فإن علينا أن نرجعهما الى ما كانا عليه .

وما ذكرناه بشأن هاتين الحالتين ينطبق على معظم الناس الذين يقومون بالأعمال التي لا تستلزم الحركة . وقبل أن نختم حديثنا نرى لزاما علينا أن نوجه كلمة الى السيدات من القراء ، فأولئك اللاتي يعملن في المكاتب أو يمارسن أعمالا أخرى يمكنهن أن يستفدن من الاخطاء التي ورد ذكرها في الحالتين السابقتين . . وأولئك اللاتي يقمن بالاشراف على منازل ، خصوصا تلك التي تحوى أطفالا صغارا ، يجب أن يعرفن جيدا أنه يجب عليهن أن ينقطعن فترات عن العمل اثناء النهار . وعليهن أن يضعن نظاما ينفذه باستمرار، كأن يلجأن الى امكنة هادئة للراحة لمدة عشر دقائق، حيث يتناولن الشاي أو بعض الأشربة الساخنة ، أو يدخن . . ذلك ان نظام التنفس والاسترخاء البدني اثناء العمل ينطبق تمام الانطباق على ربات البيوت كما ينطبق على غيرهن من الناس . ولا شيء يجعل ممارسة هذا العمل سهلة الا السير على نظام مرسوم . فلتضعي نظاما دقيقا تسيرين عليه : اعملي بقدر الامكان على اخذ قسط من الراحة قبل وبعد كل وجبة طعام .

والسيدات المتزوجات اكثر اخلاصا واعظم تضحية بأنفسهن ، ولكنهن يدفعن ثمن ذلك غاليا في النهاية . والمرأة من الناحية النفسية أشد حساسية وأكثر رقة من الرجل ، ولكن يجب الا يحول اخلاصها لواجبها دون القيام بعملية الاسترخاء الضرورية . وبمعنى آخر يجب عليها ألا تكون



قصيرة النظر فيما يختص بحاجاتها وبدرجة احتمالها ،  
واتخاذ الاسترخاء « عادة » ، مسألة تهمنا جميعا . كما  
ان دراستها والاهتمام بها تجنب الآلاف من الناس الاصابة  
بأمراض ارتفاع ضغط الدم عند بلوغ الخمسين . . كما انها  
ربما تحمي آخرين من الاصابة بالأمراض العصبية ، فكثيرا  
ما نرى أشخاصا من أرباب الأعمال تهتز أيديهم بشكل واضح  
عندما يضعون لفافات التبغ في أفواههم ، بل وترتجف  
أجسامهم ورؤوسهم . واعتقد انه كان في الامكان تجنب مثل  
هذه الحالات لو كان هؤلاء الأشخاص قد عرفوا كيف يمارسون  
الاسترخاء قبل ذلك بعشرين سنة . انهم يقومون بأعمالهم  
خير قيام ولكن حالتهم الصحية ليست على ما يرام في الواقع ،  
ويمكنك مهما كانت سنك أن تمارس الاسترخاء . ولكن  
كلما أسرعت كان ذلك أكثر فائدة ، وهذا هو الحال في كل فن .  
والجسم والعقل أكثر قابلية واستعدادا أثناء الشباب .  
والاسترخاء يجعلك تحتفظ بالشباب ان كنت لا زلت شابا .  
وان كنت قد جاوزت سن الشباب ساعدك على الاحتفاظ بما  
بقي من قواك وممكنك من الاستفادة بها على أحسن وجه .

## والخلاصة

- ١ - التمهّل في الكلام والكتابة يساعد على الاسترخاء ،
- ٢ - لا تسمح للعمل أن يطفئ على كل أفكارك . اجعل  
أوقات الطعام وفترات ما بين العمل أوقات استجمام  
وراحة .
- ٣ - استرخ قليلا بعد كل وجبة ، كلما أمكنك ذلك ،

كتاب علم النفس ، للباحث « ويلفريد نورثفيلد » ١٩٥

- ٤ - لا تكثّر من الايماء أو تحريك الجسم أثناء الكلام .
- ٥ - اراحة الجفون وعضلات العين من الأمور التي تمهد للاسترخاء .

### مبادئ أساسية في فن الاسترخاء

اولا : تخطيء اذا اعتقدت أن مشاغل الحياة ومتاعبها تحول دون التمتع بالهدوء والشعور بالسعادة .  
تأكد دائما أنك لست تحت رحمة المؤثرات الخارجية .

ثانيا : لا تكن سببا في أن تجعل حياتك أكثر تعقيدا مما يجب . تذكر دائما أن الاقتصاد في الأمنى والرغبات يؤدى الى توفير الطاقة العصبية .

ثالثا : لا تيأس من الوصول الى حالة الاسترخاء التام . سر في طريقك بعزيمة وصبر ، وأعلم أن الطبيعة منزهة عن الخطأ ولكن لا يمكن حثها أو دفعها .

رابعا : لا تحاول مقاومة الاجهاد العقلى ، لأن ذلك يزيد النار اشتعالا . ارخ عضلاتك واغمض عينيك قليلا اذا شعرت بأنك فى طريقك الى التوتر .

خامسا : لا تحرم نفسك من أوقات تتمتع فيها بتناول الطعام أو بتأدية التمارين أو بالنوم . وتأكد أنه لا يمكنك أن تشعر بالسعادة والقوة اذا اجهدت جسمك ولم تعطه حقه من الراحة .

## تجنب أمراض القلب والأوعية الدموية

### لتنجوا من الموت المفاجيء !

• ان تنشئة جيل من القادة يتولون شؤون الصناعة والعلوم والشؤون المالية والسياسية وشؤون الانتاج يحتاج الى عدة سنين من الدراسة والمران والخبرة ، ولكن معظم هؤلاء القادة معرض للموت الفجائى فى لحظات بسبب الاصابة بالنوبات القلبية المفاجئة أو النزيف المخى غير المتوقع أو بأمراض هبوط القلب أو بأمراض الأوعية الدموية .

وتدل تقارير الأطباء عن أسباب الوفيات على أن ثلاثة من كل خمسة أطباء تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٦٠ سنة يموتون بسبب النوبات القلبية أو النزيف المخى أو أمراض الجهاز الدموى . ويحاول الطب الآن الحيلولة دون الاصابة بنوبات القلب الفجائية والاصابة بتصلب الشرايين ، أشد أعداء الانسان فتكا . وتدل الاحصائيات على أن متوسط العمر فى ازدياد مضطرد ، بحيث أصبح من المتوقع أن يعيش الى سن الثمانين من كان متوقعا الا تتعدى سنه الخامسة والثلاثين !

ولقد اتسعت فرص الحياة أمام الرضع والأطفال لكى يبلغوا سن الشباب ، بعد أن أمكن التغلب تماما على الامراض المعدية التى كانت تصيب الأطفال . وكذلك ازدادت فرص التقدم فى العمر أمام الشيوخ الذين بلغوا السبعين وما فوقها وذلك باكتشاف مضادات الميكروبات وأدوية السلفا ، وبالتقدم الذى أحرزه فن الجراحة ، وباستنباط وسائل نقل الدم ، وكذلك

بالعلاج عن طريق الحقن فى الوريد .

ومنذ ثلاثين سنة فقط كان من النادر أن تجد بين مرضى القلب من تقل سنه عن الخمسين ، وكانت حالات مرض القلب نادرة بين الأناث ، ولكننا نجد الآن أن أكثر من نصف المرضى بأمراض القلب الاكليلية تقل أعمارهم عن الخمسين ، وكثير منهم من لم يبلغ الأربعين أو الثلاثين من العمر ، كما نجد بين الأناث الكثيرات ممن يشكين من أمراض القلب ! .. ومن المعروف أن هناك بعض المهن التى يكون أصحابها أكثر تعرضا لأمراض القلب التاجية من غيرهم ، فموزعو البريد والمشتغلون بالزراعة وصيد الحيوان والذين يحيون حياة السعى والنشاط ، كل هؤلاء أقل تعرضا لمثل هذه الأمراض من المحامين والأطباء ورجال الأعمال وغيرهم ممن يحيون حياة ينقصها النشاط والحركة .. فالقلب وهو العضو المكلف بالعمل ودفع الدم الى جهاز الدورة الدموية من لحظة مولدنا الى لحظة موتنا هو أقوى أعضاء الجسم ، وقد خصص لهذا العمل وحده . وهو يقوم به على أحسن وجه ، ولكن خلايا عضلاته تحتاج الى تغذية مستمرة ..

وتغذية القلب تكون من طريق الجهاز التاجى الشريانى وهو يختلف عن جهاز الجذع وهو الجهاز الرئيسى للجسم اذ يتكون من مئات وآلاف الشرايين الشعرية الدقيقة التى تعمل كقنوات تحمل الدم المشبع بالاكسوجين الى عضلات القلب ، ومع كل تقلص أو انكماش للقلب تذهب كمية من الدم الثمين الى خلاياه .

والدم فى سيره الطبيعى بين جدران أوعيته لا يتجلط الا اذا

حدثت تغيرات في بعض عناصره أو إذا حدثت تمزقات دقيقة جدا في الطبقات الداخلية المسماة « بالبطانة » ، كما في حالات النوبات القلبية . فاذا حدث هذا التلف كون الدم جلطة تلتصق بالمنطقة المصابة من البطانة الداخلية للشريان . وإذا تقلص أحد الأوعية التاجية الهامة وظل متقلصا مدة - ربما بسبب انفعالات عاطفية كالخوف أو الغضب ، أو بسبب وجود مواد كيميائية في الدم مثل النيكوتين ، أو بسبب مجهود جسمي عنيف مفاجيء يقع عبؤه على القلب ، أو حتى بسبب تعرض مفاجيء للهواء أو للرياح الباردة - ففي هذه الحالة تبطيء الدورة الدموية في الأوعية التاجية ، ولكنها لا تتوقف ، فتكافح عضلات القلب وخلاياه شبيهة المختنقة في سبيل الحصول على مزيد من الأكسوجين . ومثل هذه الحالة التي يفتقر فيها الدم إلى الأكسوجين ربما تؤدي إلى الشعور بالألم الصدر وإلى ضيق التنفس .

وقليلا ما يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف البطانة الداخلية للأوعية الدموية ، وكثيرا ما يحدث تجلط الدم في الشرايين التاجية لأصحاب ضغط الدم العادي كما يحدث للمصابين بارتفاع ضغط الدم . ومما يستحق الذكر أن هناك أوعية دموية مرنة لها قابلية تحمل ارتفاع ضغط الدم، وهناك أشخاص يحيون حياة طبيعية مع أصابتهم بارتفاع شديد في ضغط الدم ويعمرون سنين عديدة . وبالعكس هناك أشخاص أصيبوا بانفجار الأوعية الدموية بالمخ لمجرد ارتفاع طفيف في ضغط الدم أو حتى في حالة الضغط العادي !

ويدل كل هذا على أن أهم عامل في الموضوع هو حالة

الأوعية الدموية نفسها : هل هي مرنة ناعمة لينة ، أو بالعكس .  
 أن تصلب الأوعية الدموية ورسوب مواد مثل الجير  
 والكولسترول ( وهى رواسب دهنية ) هى نتيجة للاصابة  
 بارتفاع ضغط الدم وليست سبباً له . وعلى كل حال  
 فممارسة التمارين البدنية باعتدال وانتظام مدى الحياة يؤدي  
 الى تقوية القلب كما يؤدي الى تقوية ومرونة الشرايين  
 الرئيسية وما يتبعها من الشرايين الأصغر منها ، وكذلك الشرايين  
 الدقيقة المنتشرة كالشبكة في كل أنحاء الجسم . والقلب الذي  
 يحصل على التمرين المنظم المعتدل يكون أكثر كفاية وتحملاً  
 من القلب الرخو المحروم من النشاط .

ان قلة العناية بالرياضة البدنية هى أحد الأسباب التي  
 تؤدي بالقلب الى الرخاوة ، وبالشرايين الى التصلب . يضاف  
 الى ذلك بعض عوامل أخرى كالقلق وعدم الاستقرار العاطفي ،  
 وربما التدخين ، والفشل في الحياة ، وأخذ بعض الناس  
 أنفسهم بالشدة فيما يختص بشؤونهم الخاصة .

وآثر القشل والقلق بأنواعه المختلفة ( وسوء التوافق  
 والمتاعب الشخصية والمشاكل العديدة الأخرى ) على الذين  
 يعيشون عيشة النشاط والحركة ، وهم عرضة للتقلبات  
 الجوية ، يختلف عن أثرها على الذين يعيشون عيشة الركود  
 بين الجدران .. ففى كثير من حالات الموت الفجائى بسبب  
 أمراض القلب لا يكون السبب في الوفاة حدوث جلطة دموية  
 بل اضطراب فجائى في النظام الخاص بتقلصات الألياف المكونة  
 للبطين ! .. وهنا أيضاً يكون السبب هو الحياة غير الطبيعية  
 التي يحياها الإنسان ، أى حياة السرعة والاندفاع .. الحياة

الذى يسيطر عليها التليفون والساعة المنبهة وحيث يقود الإنسان سيارته مندفعاً وسط زحام المدن . ولهذه الأسباب وغيرها من مسببات التوتر تضطرب حركة القلب البطيئة الرتيبة باستمرار كل ساعات النهار . .

.. فى حين أن العقل المسترخى والجسم النشط يحولان دون الموت الفجائى الناشئ عن أمراض القلب والأوعية الدموية .

والآن دعنا نبحث بعض الأسباب الأخرى التى تؤدى الى الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، ومنها :

**السمنة المفرطة :** يرى بعض الأطباء أن زيادة الوزن ليس لها الأهمية المعطاة لها دائماً مع أن الدهون وما ينشأ عنها من الرواسب الكولسترول - كما يعتقد كثير من الهيئات الطبية - لها علاقة وثيقة بسهولة تقصف الأوعية الدموية . ولكن هذا الراى مشكوك فيه لأن من الثابت أن الدهون لا تتراكم بسرعة إذا كان الشخص الصحيح البنية يأكل ما يشتهى فى الوقت الذى يمارس فيه الرياضة البدنية ، لأن دهنيات الطعام سوف تزول بالاحتراق ولا يترسب منها إلا القليل .

**تعاطى الخمر :** ومن المحقق أن الخمر ليست مضرّة إذا ما استعملت باعتدال . وإذا كان تعاطيها يؤدى بالإنسان الى الاسترخاء كانت فائدتها محققة .

**التدخين :** يختلف التدخين عن تعاطى الخمر ، فكلنا نعرف أن النيكوتين الذى يحتويه التبغ يؤدى الى ضيق الأوعية الشعرية ، وأنه مما لا شك فيه أنه يؤدى الى ضيق الأوعية الكليلية للقلب .

صورة من آدابنا منذ نصف قرن

# البيت

قصة لعلم الادب المصري في مطلع هذا القرن  
مصطفى لطفي المنفلوطي





## المنفلوطى .. بعد جبران

عزيزى القارئ ..

فى العدد الأسبق ، بدأت أقدم لك سلسلة جديدة من القصص التى تمثل أدبنا العربى منذ نصف قرن .. أدب المنفلوطى ، والرافعى ، والبشرى ، وجبران ، والزيات ، .. أدب المقالة ، والقصة « الأدبية » ، والمحسنات اللفظية ، والاسهاب ! .. فقدمت لك فى ذلك العدد قصة « مرتا » لأديب لبنان الكبير جبران خليل جبران . واليوم أقدم لك هذه القصة التى تعتبر نموذجا لقصص « المنفلوطى » القصيرة ، وقد انتقيتها لك من كتابه المشهور « العبرات » :

### اليتيم

سكن الغرفة العليا من المنزل المجاور لمنزلى من عهد قريب فتى فى التاسعة عشرة أو العشرين من عمره . وأحسب أنه طالب من طلبة المدارس العليا أو الوسطى فى مصر ، فقد كنت أراه من نافذة غرفة مكتبى وكانت على كئيب من بعض نوافذ غرفته فأرى أمامى فتى شاحبا نحىلا منقبضا جالسا الى مصباح منير فى إحدى زوايا الغرفة ينظر فى كتاب أو يكتب فى دفتر أو يستظهر قطعة أو يعيد درسا فلم أكن أحفل بشيء من امره ، حتى عدت الى منزلى منذ أيام بعد

منتصف ليلة قرة من ليالى الشتاء فدخلت غرفة مكتبى لبعض الشُّرُون فأشرفت عليه فاذا هو جالس جلسته تلك امام مصباحه وقد اكب بوجهه على دفتر منشور بين يديه على مكتبه فظننت أنه لما ألم به من تعب الدرس وآلام السهر قد عشت بجفنيه سنة من النوم فأعجلته عن الذهاب الى فراشه وسقطت به مكانه ، فما رمت مكانى (١) حتى رفع رأسه فاذا عيناه مخضلتان من البكاء واذا صفحة دفتره التى كان مكبا عليها قد جرى دمه فوقها فمحا من كلماتها ما محاً ، ومشى ببعض مدادها الى بعض ، ثم لم يلبث أن عاد الى نفسه فتناول قلمه ورجع الى شأنه الذى كان فيه .

فأحزننى ان أرى فى ظلمة ذلك الليل وسكونه هذا الفتى البائس المسكين منفردا بنفسه فى غرفة عارية باردة لا يتقى فيها عادية البرد بدثار ولا نار ، يشكو هما من هموم الحياة أو رزعا من أرزائها قبل أن يبلغ سن الهموم والاحزان من حيث لا يجد بجانبه مواسيا ولا معيناً ، وقلت لا بد أن يكون وراء هذا المنظر الضارع (٢) الشاحب نفس قريحة معذبة تذوب بين أضلاعه ذوبا فيتهافت لها جسمه تهافت الخباء المقبوض ، فلم أزل واقفا مكانى لا أبرحه حتى رأيتة وقد طوى كتابه وفارق مجلسه وأوى الى فراشه فانصرفت الى مخدعى وقد مضى الليل الا أقله ولم يبق من سواده فى صفحة هذا

---

(١) رام مكانه : زال عنه وفارقه .

(٢) الضارع : الضعيف النحيل .

الوجود الا بقايا اسطر يوشك أن يمتد اليها لسان الصباح  
فيأتي عليها .

ثم لم أزل أراه بعد ذلك في كثير من الليالي اما باكيا ، او  
مطرقا او ضاربا بيده على صدره ، او منظويا على نفسه  
في فراشه يئن أنين الوالهة الثكلى ، او هائما في غرفته يلرغ  
أرضها ، ويمسح جدرانها حتى اذا نال منه الجهد سقط على

كرسيه باكيا منتحبا ، فاتوجع له وأبكى لبكائه وأتمنى لو  
استطعت أن أداخله مداخلة الصديق لصديقه واستبثه (١)  
ذات نفسه وأشركه في همه لولا أنني كرهت أن افجأه بما  
لا يحب وان أهجم منه على سر ربما كان يؤثر الإبقاء عليه في  
صدره وأن يكاتمه الناس جميعا ، حتى أشرفت عليه ليلة  
أمس بعد هداة من الليل فرأيت غرفته مظلمة ساكنة فظننت  
أنه خرج لبعض شئانه ، ثم لم البث أن سمعت في جوف  
الغرفة أنة ضعيفة مستطيلة فأزعجني مسمعها وخيل الى  
وهي صادرة من أعماق نفسه كأننى أسمع رنينها في أعماق  
قلبي ، وقلت ان الفتى مريض ولا يوجد من يقوم بشئانه وقد  
بلغ الامر مبلغ الجد فلا بد لى من المصير اليه ، فتقدمت الى  
خادمنى (٢) أن يتقدمنى بمصباح حتى بلغت منزله وصعدت  
الى باب غرفته فأدركنى من الوحشة عند دخولها ما يدرك  
الواقف على باب قبر يحاول أن يهبطه ليودع ساكنه الوداع

(١) استبثه السر : طاب اليه أن يمته اليه .

(٢) تقدم الى فلان بكذا : أمره به .

الاخير ، ثم دخلت ففتح عينيه عندما أحس بى وكأنما كان  
 ذاهلا او مستغرقا ، فأدهشه أن يرى بين يديه مصباحا  
 ضئيلا ورجلا لا يعرفه فلبث شاخصا الى هنيهة لا ينطق ولا  
 يطرف (١) فاقتربت من فراشه وجلست بجانبه وقلت انا  
 جارك القاطن هذا المنزل ، وقد سمعتك الساعة تعالج نفسك  
 علاجا شديدا وعلمت انك وحدك فى هذه الغرفة فعنانى امرك  
 فجئتك على أستطيع أن اكون عونا لك على شأنك ، فهل  
 انت مريض ؟ فرفع يده ببطء ووضعها على جبهته فوضعت  
 يدى حيث وضعها فشعرت براسه يلتهب التهابا فعلمت أنه  
 محموم ثم أمرت نظرى على جسمه فاذا خيال سار لا يكاد  
 يتبينه رائيه ، واذا قميص فضفاض بمن الجلد يموج فيه  
 بدنه موجا ، فأمرت الخادم أن يأتينى بشراب كان عندى من  
 اشربة الحمى فجرعته منه بضع قطرات فاستفاق قليلا ونظر  
 الى نظرة عذبة صافية وقال شكرا لك ، فقلت ماشكاتك ايها  
 الاخ ؟ قال لا أشكو شيئا ، قلت فهل مر بك زمن طويل على  
 حالك هذه ؟ قال لا أعلم ، قلت انت فى حاجة الى الطبيب  
 فهل تأذن لى أن أدعوه اليك لينظر فى أمرك ؟ فتنهد طويلا  
 ونظر الى نظرة دامعة وقال : انما يدعو الطبيب من يؤثر الحياة  
 على الموت ، ثم أغمض عينيه وعاد الى ذهوله واستغرقه ،  
 فلم أجد بدا من دعاء الطبيب رضى أم أبى ، فدعوته فجاء  
 متأففا متدمرا يشكو - من حيث يعلم أنى اسمع شكواه -

---

(١) طرف فلان بعره : اطبق أحد جفنيه على الآخر .

ازعاجه من مرقدہ وتجشيمه خوض الازقة المظلمة في الليالي  
 الباردة ، فلم احفل بتعريضه لاننى أعلم طريق الاعتذار اليه ،  
 فجلس نبض المريض وهمس في اذنى قائلاً : ان عليك ياسيدى  
 مشرف على الخطر ولا أحسب أن حياته تطول كثيراً الا اذا  
 كان في علم الله ما لا نعلم ، وجلس ناحية يكتب ذلك الامر  
 الذى يصدره الاطباء الى عمالهم الصيادلة أن يتقاضوا من  
 عبيدهم المرضى ضريبة الحياة ، ثم انصرف لشأنه بعدما  
 اعتذرت اليه ذلك الاعتذار الذى يؤثره ويرضاه ، فأحضرت  
 الدواء وقضيت بجانب المريض ليلة ليلاء ذاهلة النجم بعيدة  
 ما بين الطرفين أسقيه الدواء مرة وأبكى عليه أخرى حتى  
 انبثق نور الفجر ، فاستفاق ودار بعينيه حول فراشه حتى  
 رأى فقال : أنت هنا ؟ قلت : نعم ، وأرجو ان تكون احسن  
 حالا من ذى قبل ، قال ارجو ان اكون كذلك ، قلت : هل  
 تأذن لى يا سيدى ان أسألك من أنت ، وما مقامك وحدك  
 في هذا المكان ؟ وهل انت غريب في هذا البلد او انت من  
 أهليه ، وهل تشكو داء ظاهرا أو هما باطنا ؟ قال : أشكوهما  
 معا ، قلت : فهل لك ان تحدثنى بشأنك وتفضى الى بهمك ،  
 كما يفضى الصديق الى صديقه ، فقد أصبحت معنيا بأمرك  
 عنايتك بنفسك ؟ قال : هل تعدنى بكتمان أمرى ان قسم الله  
 على الحياة ، وبامضاء وصيتى ان كانت الاخرى ؟ قلت : نعم ،  
 قال : قد وثقت بوعدك ، فان من يحمل في صدره قلبا شريفا  
 مثل قلبك لا يكون كاذبا ولا غادرا .

انا فلان بن فلان ، مات أبى منذ عهد بعيد وتركنى في  
 السادسة من عمرى فقيرا معدما لا أملك من متاع الدنيا شيئا

فكفنى عمى فلان فكان خير الاعمام واكرمهم واوسسهم برا  
واحسانا واكرهم عطفًا وحنانًا ، فقد انزلنى من نفسه منزلة  
لم ينزلها احدا من قبلى غير ابنته الصغيرة وكانت فى عمرى  
أو أصغر منى قليلا وكانما سره ان يرى لها بجانبها اخا بعد  
ما تمنى على الله ذلك زمنا طويلا فلم يدرك أمنيته ، فعنى بى  
عنايته بها وادخلنا المدرسة فى يوم واحد فأنست بها أنس  
الاخ بأخته واحببتها حبا شديدا ووجدت فى عشرتها من  
السعادة والغبطة ما ذهب بتلك الغضاضة التى كانت لا تزال  
تعاود نفسى بعد فقد أبوى من حين الى حين ، فكان لا يرانا  
الرأى الا ذاهبين الى المدرسة أو عائدين منها ، أو لاعبين فى  
فناء المنزل أو مرتاضين فى حديقته ، أو مجتمعين فى غرفة  
المذاكرة ، أو متحدثين فى غرفة النوم ، حتى جاء يوم حجابها  
فلزمت خدرها واستمرت فى دراستى .

ولقد عقد الود بين قلبى وقلبها عقدا لا يحله الا ريب  
المنون ، فكنت لا أرى لذة العيش الا بجوارها ، ولا أرى نور  
السعادة الا فى فجر ابتساماتها ، ولا أوثر على ساعة اقضيها  
بجانبها جميع لذات العيش ومسررات الحياة ، وما كنت أشاء  
ان أرى خصلة من خصال الخير فى فتاة من أدب أو ذكاء أو  
حلم أو رحمة أو عفة أو شرف أو وفاء الا وجدتها فيها .

وانى أستطيع وانا فى هذه الظلمة الحالكة من الهموم  
والاحزان أن أرى على البعد تلك الاجنحة النورانية البيضاء  
من السعادة التى كانت تظللنا معا أيام طفولتنا فتشرق لها  
نفسنا اشراق الراح فى كأسها وان أرى تلك الحديقة الغناء  
التي كانت مراوح لذاتنا ومسرح آمالنا وأحلامنا ، كأنها



حاضرة بين يدي لألاء مائها ،  
ولعان حصائها ، وأفانين أشجارها ،  
والوان ازهارها ، وتلك القاعدة الحجرية  
التي كنا نقتعدها منها طرفي النهار  
فنجتمع على حديث نتجاذبه أو طاقة  
تؤلف بين ازهارها أو كتساب نقلب  
صفحاته ، أو رسم نتبارى في اتقانه ،  
وتلك الخمائل الخضراء التي كنا نلجأ  
الى ظلالها كلما فرغنا من شوط من  
أشواط المسابقة فنشعر بما تشعربه  
أفراخ الطيور اللاجئة الى أحضان  
أمهاتها ، وتلك الحفائر الصغيرة التي  
نحتفرها ببعض الاعواد على شواطئ  
الجداول والغدران فنملؤها ماء ثم  
نجلس حولها لنصطاد أسماكها التي  
القيناها فيها بأيدينا فنظرب ان ظفرنا  
بشيء منها كأننا قد ظفرنا بغنم عظيم ،  
وتلك الاقفاص الذهبية البديعة التي  
كنا نربي فيها عصافيرنا وطيورنا ثم  
نقضى الساعات الطويلة بجانبها نمجب  
بمنظرها ومنظر مناقيرها الخضراء  
وهي تخسسو الماء مرة وتلتقط الحب  
ونناديها بأسمائها التي سمينها بها ،

» .. تلك الحديقة الغناء  
التي كانت مراح لذاتنا  
ومسرح آمالنا وأحلامنا .. »

فاذا سمعنا صغيرها وتغريدها ظننا انها تلبى نداعنا . ولا أعلم هل كان ما كنت أضمره فى نفسى لابنة عمى ودا واخاء ، ام حبا وغراما ، ولكننى أعلم انه كان بلا امل ولا رجاء ، فما قلت لها يوما انى احبها لانى كنت اضمن بها - وهى ابنة عمى ورفيقة صباى - أن اكون اول فاتح لهذا الجرح الالىم فى قلبها ولا قدرت فى نفسى يوما من الايام ان اصل اسباب حياتى بأسباب حياتها ، لانى كنت أعلم ان ابويها لا يسخران

بمثلها على فتى بائس فقير مثلى ، ولا حاولت فى ساعة من الساعات ان اتسقط منها ما يطمع فى مثله المحبون المتسقطون ، لانى كنت أجلها عن أن انزل بها الى مثل ذلك ، ولا فكرت يوما ان استشف من وراء نظراتها خبيثة نفسها لاعلم أى المنزلتين انزلها من قلبها ، امنزلة الاخ فأقنع منها بذلك ، ام منزلة الحبيب فأستعين بارادتها على ارادة أبويها ؟ بل كان حبى لها حب الراهب المتبتل صورة العذراء المائلة بين يديه فى صومعته يعبدها ولا يتطلع اليها .

ولم يزل هذا شأنى وشأنها حتى نزلت بعمى نازلة من المرض لم تنشب (١) أن ذهبت به الى جوار ربه ، وكان آخر ما نطق به فى آخر ساعات حياته أن قال لزوجته وكان يحسن بها ظنا : « لقد أعجلنى الموت عن النظر فى شأن هذا الغلام فكونى له اما كما كنت له أبا وأوصيك ان لا يفقد منى بعد موتى الا شخصى » فما مرت ايام الحداد حتى رأيت وجوها غير الوجوه ونظرات غير النظرات ، وحالا غريبة لا عهد لى



بمثلها من قبل فتداخلى الهم واليأس ووقع فى نفسى للمرة الاولى فى حياتى اننى قد أصبحت فى هذا المنزل غريبا ، وفى هذا العالم طريدا .

فانى لجالس فى غرفتى صبيحة يوم اذ دخلت على الخادم وكانت امرأة من النساء الصالحات المخلصات فتقدمت نحوى خجلة متعشرة وقالت : قد أمرتنى سيدتى أن أقول لك يا سيدى انها قد عزمت على تزويج ابنتها فى عهد قريب ، وانها ترى ان بقاءك بجانبها بعد موت أبيها ويلوغكما هذه السن التى بلغتماها ربما يريها عند خطيبها ، وانها تريد أن تتخذ للزوجين مسكنا هذا الجناح الذى تسكنه من القصر فهى تريد أن تتحول الى منزل آخر تختاره لنفسك من بين منازلها على أن تقوم لك فيه بجميع شأنك وكأنك لم تفارقها . فكانما عمدت الى سهم رائش فاصمت به كبدى ، الا اننى تماسكت قليلا ريثما قلت لها : سأفعل ان شاء الله ولا أحب الى من ذلك . فانصرفت لشأنها . فخلوت بنفسى ساعة أطلقت فيها العنان لعبرتى ما شاء الله أن أطلقه حتى جاء الليل وعمدت الى حقيبتى فأودعتها ثيابى وكتبى وقلت فى نفسى : « قد كان كل ما أسعد به فى هذه الحياة ان أعيش بجانب ذلك الانسان الذى أحببته وأحببت نفسى من أجله وقد حيل بينى وبينه فلا أسف على شئ بعده » .

ثم انسللت من المنزل انسلالا من حيث لا يشعر أحد بما كان ولم أتزود من ابنة عمى قبل الرحيل غير نظرة واحدة القيتها عليها من خلال كلتها وهى نائمة فى سريرها فكانت آخر عهدي بها .

لعمرك ما فارقت بفسداد عن قلبى  
لو انا وجدنا من فراق لها بدا  
كفى حزنا ان رحلت لم أستطع لها  
وداعا ولم أحدث بساكنها عهدا

\*\*\*

**وهكذا** فارقت المنزل الذى سعدت فيه حقبة من الزمان  
فراق آدم جنته وخرجت منه شريدا طريدا حائرا ملتاعا قد  
اصطلحت على الهموم والاحزان ، فراق لا لقاء بعده ، وفقر  
لا ساد لخلقه ، وغربة لا أجد عليها من أحد من الناس مواسينا  
ولا معينا .

وكانت معى صباية من مال قد بقيت فى يدي من آثار تلك  
النعمة الداهية فاتخذت هذه الحجرة العارية فى هذه الطبقة  
العليا مسكنا فلم أستطع البقاء فيها ساعة واحدة فأزمنت  
الرحيل الى حيث أجد فى فضاء الله ومنفسح آفاقه علاج  
نفسى من همومها وأحزانها ، فرحلت رحلة طويلة قضيت  
فيها بضعة أشهر لا أهبط بلدة حتى تنازعنى نفسى الى  
أخرى ، ولا تطلع على الشمس فى مكان حتى تغرب عنى فى  
غيره ، حتى شعرت فى آخر الامر بسكون فى نفسى يشبه  
سكون الدمع المعلق فى محجر العين لا يفيض ولا يفيض .

فكننت بذلك وكان ميعاد الدراسة الثانوية قد حان فعدت  
وقد استقر فى نفسى أن أعيش فى هذا العالم منفردا كهجتماع  
وغائبا كحاضر وبعيدا كقريب وان الهو بشأن نفسى عن كل  
شأن سواه وان استعين على نسيان الماضي باجتئاب موطنه

ومظاهره فلزمت غرقتى ومدرستى اداول بينهما لا افارتهما  
ولم يبق اثر لذلك العهد القديم فى نفسى الا نزوات تعاود قلبى  
من حين الى حين فاستعين عليها بقطرات من الدمع اسكبها  
من جفنى فى خلوتى من حيث لا يعلم الا الله ما بى فاجد برد  
الراحة فى صدرى .

لبثت على ذلك برهة من الزمان حتى عدت بالامنس الى  
تلك الفضلة التى كانت فى يدى من المال فاذا هى ناضبة او  
موشكة وكنت مأخوذا بأن أهىء لنفسى عيشا مستقبلا وان  
أؤدى للمدرسة قسطا من اقساطها ، والمدرسة فى هذا البلد  
حانوت قاس لا تباع فيه السلعة نسيئة ، والعلم فى هذه الامة  
مرتزق يرتزق منه المرتزقون لا منحة يمنحها المحسنون  
فاهتمتلى نفسى وعلمت انى مشرف على الخطر ولا اعرف  
سبيلا الى القوت بوجه ولا حيلة فعمدت الى كتبى فاستبقيت  
متها ما لا غنى لى عنه وحملت سائرهما الى سوق الوراقين  
فعرضته هناك يوما كاملا فلم اجد من يبلغ به فى المساومة  
ربع ثمنه فعدت به حزينا منكسرا وما على وجه الارض احد  
اذل منى ولا اشقى .

فلما بلغت باب المنزل رايت فى فناءه امرأة تسال اهل  
البيت عنى فتبينتها فاذا هى الخادم التى كانت تخدمنى فى  
منزل عمى ، فقلت : فلانة ؟ قالت : نعم ، قلت : ماذا تريدين؟  
قالت : لى اليك كلمة فائدلى ، فصعدت معها الى غرقتى ،  
فلما خلونا قلت لها هاتى ، قالت مرت بى ثلاثة ايام وانا  
افتش عنك فى كل مكان فلم اجد من يدلنى عليك حتى



« .. فتناولته منها  
وفضضت غلافه فاذا هو  
بخط ابنة عمى .. »

وجدتك اليوم بعد اليأس منك ،  
ثم انفجرت باكية بصوت عال ،  
فراعى بكاؤها وخفت أن يكون  
قد حل بالبيت الذى أحبه  
بأسر ، فقلت : ما بكاؤك ؟ فمدت  
يدها الى رداؤها وأخرجت من  
اضعافه (١) كتابا مغلقا فتناولته  
منها وفضضت غلافه فاذا هو  
بخط ابنة عمى فقرأت فيه هذه  
الكلمة التى لا أزال أحفظها حتى  
السياسة : « انك فارقتنى ولم  
تودعنى فاغتفرت لك ذلك .  
فأما اليوم وقد أصبحت على  
باب القبر فلا اغتفر لك ألا تأتى  
لتودعنى الوداع الأخير » .  
فألقيت الكتاب من يدي وابتذرت  
السباب مسرعا فتعلقت الخادم  
بشوبى وقالت : أين تريد ياسيدى ؟  
قلت : انها مريضة ولا بد لى من  
المسير اليها ، فصمتت لحظة ثم  
قالت بصوت خافت مرتعش : لا  
تفعل ياسيدى فقد سبقك  
القضاء اليها .

(١) اضعاف الثوب : اثناؤه .

هنالك شعرت ان قلبى قد فارق موضعه الى حيث لا أعلم له مكانا ، ثم دارت بى الارض الفضاء دؤرة سقطت على أثرها فى مكانى لا أشعر بشيء مما حولى فلم أفق الا بعد حين ، ففتحت عينى فاذا الليل قد أظلمنى واذا الخادم لا تزال بجانبى تبكى وتنتحب فدنوت منها وقلت : أيتها المرأة ، أحق ما تقولين ؟ قالت : نعم . قلت : قصى على كل شيء ، فأنشأت تقول :  
 ان ابنة عمك يا سيدى لم تنتفع بنفسها بعد رحيلك فقد سألتنى فى اليوم الذى رحلت فيه عن سبب رحيلك فحدثتها حديث الرسالة التى حملتها اليك من زوجة عمك فلم تزد على أن قالت : « وماذا يكون مصير هذا البائس المسكين ! انهم لا يعلمون من أمره ولا من أمرى شيئا » ثم لم يجر ذكرك بعد ذلك على لسانها بخير ولا بشر كأنما تعالج فى نفسها لما ممضا ، وما هى الا أيام قلائل حتى سرى ذاء نفسها الى جسمها فاستحالت حالها وغاض ماء جمالها وانطفأت تلك الابتسامات العذبة التى كانت لا تفارق ثغرها ثم سقطت على فراشها مريضة لا تبل (١) يوما حتى تنتكس أياما فراع أمها أمرها وورد عليها ما قطعها عن ذكر العرس والعروس والخطبة والخطيب وكانت لا تزال تهتف بذلك نهارها وليلها فلم تدع طبيبا ولا عائدا الا فرغت اليه أمرها فما أغنى العائد ولا الطبيب وأصبحت الفتاة تدنو من القبر رويدا رويدا . فبينما أنا ساهرة بجانب فراشها منذ ليال اذ شعرت بها تتحرك فى مضجعها فدنوت منها فأشارت الى أن آخذ بيدها ففعلت

---

(١) أبل من مرضه : برى منه .

فاستوت جالسة وقالت فى أى ساعة نحن من الليل ؟ قلت الهزيع الاخير منه ، قالت : أنت وحدك هنا ؟ قلت نعم فقد هجع أهل البيت جميعا ، قالت الا تعلمين اين مكان ابن عمى الآن ؟ فمجببت لكلمة لم أسمعها منها قبل اليوم وقلت : بلى يا سيدتى أعلم مكانه ، وما كنت أعلم شيئا ، ولكننى أشفتت على هذا الخيط الرقيق الباقي فى يدها من الامل ان ينقطع فينقطع بانقطاعه آخر خيط من خيوط أجلها ، فقالت : الا تستطيعين ان تحملى اليه رسالة منى من حيث لا يعلم أحد بشأنى ؟ قلت لا أحب الى من ذلك يا سيدتى ، فأشارت ان آتيها بمحبرتها فجئتها بها فكتبت اليك هذا الكتاب الذى تراه فلما أصبح الصباح خرجت أسائل الناس عنك فى كل مكان وأتصفح وجوه الغادين والرائحين على أراك او ارى من يهدينى اليك فلم أظفر بطائل حتى انحدرت الشمس الى مغربها فعدت الى المنزل وقد مضى شطر من الليل فما بلغته حتى سمعت الناعية فعلمت أن السهم قد بلغ المقتل ، وان تلك الوردة الناضرة التى كانت تملأ الدنيا جمالا وبهاء قد سقطت آخر ورقة من ورقاتها ، فحزنت عليها حزن الثكلى على وحيدها ، وما رئى مثل يومها يوم كان أكثر باكية وباكيا ، وكان أكبر ما أهمنى من أمرها ان كل ما كانت ترجوه فى الساعة الاخيرة من ساعات حياتها أن تراك ، ففاتها ذلك وسقطت دون أمنيته ، فلم أزل كاتمة أمر الرسالة فى نفسى ولم أزل اتطلب السبيل اليك حتى وجدتك .

فشكرت لها صنيعها وأذنتها بالانصراف فانصرفت : فما انفردت بنفسى حتى شعرت أن سحابة سوداء تهبط فوق

عينى شيئا فشيئا حتى احتجب عن ناظرى كل شيء . ثم لا أعلم ماذا تم بعد ذلك حتى رأيتك .

\* \* \*

وما وصل من حديثه الى هذا الحد حتى زفر زفرة خلت ان كبده قد ارفضت (١) وأن هذه افلاذها ، فدنوت منه وقلت : ما بك يا سيدى ؟ قال بى انى اطلب دمة واحدة ! تفرج بها مما أنا فيه فلا اجدها .

ثم صمت ساعة طويلة ، فشعرت انه يهمهم ببعض كلمات فأصغيت اليه فاذا هو يقول :

« اللهم انك تعلم انى غريب فى هذه الدنيا لا سند لى فيها ولا عضد ، وانى فقير لا أملك من متاع الحياة ما أعود به على نفسى ، وانى عاجز مستضعف لا اعرف السبيل الى باب من أبواب الرزق بوجه ولا حيلة ، وان الضربة التى اصابته قلبى قد سحقته سحقا فلم يبق فيه حتى الدماء (٢) وانى استحييك ان أمد يدي الى هذه النفس التى أودعتها بيدك بين جنبى فأنزعها من مكانها والقى بها فى وجهك ساخطا ناقما ، فتول أنت أمرها بيدك واسترد وديعتك اليك ، وانقلها الى دار كرامتك ، فنعم الدار دارك ، ونعم الجوار جوارك » .

ثم أمسك رأسه بيده كأنما يحاول أن يحبسه من الفرار وقال بصوت ضعيف خافت : أشعر برأسى يحترق احتراقا وقلبى يلدوب ذوبا ، ولا أحسبني باقيا على هذا ، فهل تعدنى

(١) ارفض الشيء : تفرق .

(٢) الدماء : بقية النفس .

ان تدفننى معها فى قبرها وتدفن معى كتابها ان قضى الله فى قضاءه ؟ قلت : نعم ، واسأل الله لك السلامة ، قال : الآن اموت طيب النفس عن كل شىء .  
ثم انتفض انتفاضة فاضت نفسه فيها .

\* \* \*

لقد هون وجدى على هذا البائس المسكين انى استطعت امضاء وصيته كما اراد ، فسعيت فى دفنه مع ابنة عمه ، ودفنت معه تلك الرسالة التى دعت فيه الى ان يوافقها فعجز عن ان يلبي نداءها حيا فلباه ميتا .  
وهكذا اجتمع تحت سقف واحد ذاك الصديقان الوفيان اللذان ضاق بهما فى حياتهما فضاء القصر ، فوسعتهما بعد موتهما حفرة القبر .

---



## عزيزى القارئ ..

فى الأعداد السابقة قدمت لك فى هذا الباب قصص حياة :  
 «لويس باستير» .. و«أميل زولا» .. و«ماركونى» ..  
 و«تشايكوفسكى» .. و«مصطفى كمال» .. ثم  
 «شوبان» .. و«جى دى موباسان» .. و«مختار»  
 و«تشارلس ديكنز» .. و«بيتهوفن» .. و«موسولينى»  
 و«شيللى» .. و«بلزاك» .. و«بودلير» .. و«دستوفسكى»  
 و«جيتسه» .. و«مولير» .. و«كونفوشيوس»  
 و«الكسندر ديماس» .. و«ميكيل انجلو» .. ثم  
 «أرسطو» .. و«اينشتين» .. و«فولتير» .. و«بيكاسو»  
 وغير هؤلاء من الخالدين فى شتى ميادين الأدب ، والطب ،  
 والاختراع ، والموسيقى .. والفنون .. الخ

وفى ما يلى أقدم لك قصة حياة الموسيقى المجرى والعالمى الخالد «فرانز ليست» .

## الخالدون



## عظماء فى غير السياسة



# فرانت لیست

الفنان .. والقلم .. و معبود النساء !  
للكاتب البحاثة " كينيلم فوس "



تلخیص : محمد بنر الدین خلیل

## فنان ... عبدته الجماهير !

عزيزى القارئ ..

هل سمعت اللحن الموسيقى الخالد « الرابسودية الهنغارية » ، أو غيره من روائع الفنان المجرى وعازف البيانو الأشهر « فرانز ليست » ؟

وهل تتوق الى أن تعرف طرفا من حياة مبدع هذه الألحان الساحرة التى تتجاوب أنعامها فى أربعة أركان المعمورة منذ أكثر من مائة عام ؟

ان حياة « ليست » قصة حافلة بالغرائب المثيرة : فلقد كان يضبو الى أن يكون قساً ، فقدّر له أن يصبح من عمالقة النغم !

.. ولعب بالذهب والمال بغير حساب ، ثم انتهى به الأمر الى أن يموت معدماً !

وكان شديد البر بزملائه ، فكان أكثرهم حظوة بمساعداته — وهو الموسيقى « فاجنر » — أشدهم اغراقاً فى جحود فضله !

حياة عجيبة ، مليئة بالمتناقضات .. فتعال نستعرضها معا فى الصفحات التالية :

## كان الناس يجرون عربته !

♦ أينما ذهب كانت شهرته تثير ضجة ، وتبعث في الناس تيارا يدفعهم الى التهافت على رؤيته .. فكانت المقاعد - في حفلاته - تحجز عن آخرها قبل مواعيد الحفلات بأجال .. وكانت صورته تطبع فتباع من نسخها ملايين! .. وكان الصاغة يزينون بصورته رصائع للقلادات تتسابق الى شرائها النساء .. ولقد اعتاد أن يرحل في عربة كبيرة ، وثيرة ، كانها «صالون» متنقل ، فمما أن كان يحل ببلد حتى يسرع أهله الى تسريع جياد العربة ليتولوا هم جر العربة بأنفسهم ! .. وفي مدينة ( بست ) - التي عرفت فيما بعد باسم ( بودابست ) - حفت به فرقة موسيقية مؤلفة من ستين عازفا ، زفته الى الفندق الذي نزل فيه ! ثم اقامت له المدينة حفلة تكريم ، وأهدته سيفا مرصعا بالجواهر ، ونظمت موكبا له خلال شوارعها ، يحف به حملة المشاعل ، وعازفو الموسيقى النحاسية ، ورفرت الأعلام على الدور ، وتوج الفنان بأكاليل الغار ، وكأنه قائد مظفر حرر بلاده من ربقة الاستعباد !

وكانت النساء يتهافتن عليه في الحفلات ، فيقبلن يديه ، ويتسابقن على أعقاب <sup>يديه</sup> بجارده ، وعلى بقايا القهوة في أقداحه ! .. بل أن منهن من جسرت على أن تقص خصلة من شعره الذي كان يرسله - في أوائل مجده - على نمط أخذه عنه عازفو ( البيانو ) منذ ذلك الحين !

## يساعد غيره على أن ينافسه !

♦ هكذا كان « فرانز ليست » .. أمهر عازف « بيانو »

شرفه تاريخ الموسيقى ، باجماع أهل الفن - حتى لقد كان « شوبان » ، وهو من أساتذة البيانو ، يقول ان « ليست » اعتاد أن « يبرز شوبان في عزف الحان شوبان » ! - وكان أول من ابتدع حفلات « العزف المنفرد » المعروفة في أيامنا هذه ، وقد كان مشغوفاً بالموسيقى الى درجة انه لم يكن ينظر الى المنفعة المادية ، وإنما ظل أبداً يبحث عن المواهب المغمورة فيساعد على صقلها ولعانها ، حتى لقد كان يستخدم اسمه ونفوذته في مساعدة موسيقيين مغمورين ، مع أن اشتهارهم كان يجعلهم - بطبيعة الاوضاع - منافسين له ! وقد كان ممن افادوا من هذه الروح الفنية الخالصة « فاجنر » ، الذي جحد فضله - فيما بعد - فحسده ، وغدربه !

وكان « ليست » جواداً ، كريماً ، مبسوط اليد .. حتى لقد عجز مرة عن أن يجمع قدراً كافياً من المال - في اكتتاب لاقامة نصب تذكاري لبيتهوفن في ( بون ) - فلم يحجم عن أن يتبرع بالنفقات جميعاً من جيبه الخاص .. وكان سخاؤه المتطرف طوال حياته سبباً في أنه ظل فقيراً ، بعد أن قام بجولات موسيقية في أكثر من عشر دول ، وفي النهاية مات معدماً ، ولم يخلف وراءه شيئاً !

### نبوغ .. مبكر !

ومن الغريب حقاً أن كل هذه الشهرة ، وكل هذا المجد ، جاء عقب بدايات لم تكن توحى بأى أمل في شيء منهما ! فلقد ولد « فرانز ليست » - في سنة ١٨١١ - في اسرة مجرية عريقة الاصل ، أحنى عليها الدهر حتى أنها اضطرت الى كسب

عيشها بالعمل في خدمة قصر أحد الأمراء . وكان والد «فرانز» من هواة الموسيقى ، يجيد العزف على ثلاث آلات موسيقية . أما أمه فكانت نمسوية - المانية ، وكان تعصبها لاصلها سببا في ان 'بنها نشأ لا يتقن اللغة المجرية ، برغم انه كان من غلاة المؤمنين بالقومية المجرية !

ونشأ «فرانز» وحيدا - اذ لم يكن له أخوة ولا أخوات - رقيقا ، ضعيفا . . وما ان بلغ السادسة من عمره حتى بدأ يسيل الى الدين والكنيسة ، واصبح يتخيل رؤى دينية ، ويروح في نوبات من الغيبوبة الروحية . . ووجد في العزف على « البيانو » متعة وسعادة . وقد أبدى - منذ صغره - موهبة فذة في العزف ، ومقدرة عجيبة على حفظ الاغانى ، وبراعة فطرية في أدائها كما يجب أن تؤدي . فسرعان ما رأى فيه ابوه معقدا لآماله وطموحه ، وحرص على ان يطلع « الأمير ايسترهازي » الذى كان يعمل في خدمته - على نبوغ الفلام . فلم يكد «فرانز» يبلغ التاسعة ، حتى أصبح يعزف للأمير وضيوفه المقربين اليه ، في حفلات خاصة في القصر ، مما وفر لآبيه المال الكافى لتلقيه الفن على أصوله في ( فيينا ) ، التى كانت أعظم مركز للفنون في الدنيا .

### معبود مدلل في عواصم أوروبا

• على ان الفلام الذى كان متعلقا بالكنيسة ، لم يبدَ رغبة في هذه الدراسة الموسيقية ، وراح يلح على آبيه في أن يسمح له بدراسة العلوم الدينية ، كى يصبح قسا . ولكن الاب كان قد رسم لابنه طريق الحياة الذى يجعل منه مورد ثراء للأسرة .

ووفقا لهذه الخطة ، قام « فرانز » — قبل أن يتجاوز اثنا عشر  
عشرة من عمره — بجولات في باريس ، وفيينا ، ولندن ، سحر  
فيها الناس بجمال عذفه ، وأثار ضجة من الإعجاب حيثما حل . .  
وزاد من أثره على القلوب أنه كان طويل القامة ، جميل الحيا ،  
أصفر الشعر . وكانت على وجهه مسحة من الحزن تكسبه  
وقارا وجلالا ، ورغم صغر سنه . . وسرعان ما أصبح المعبود  
المدلل في أوساط المجتمع ، وامتألت الصحف بصوره وبمقلات  
أطرائه ودعى للعزف في حضور جورج الرابع ، ملك إنجلترا !  
ولكن شيئا من هذا كله لم يستثير زهو الفتى اليافع . بل  
انه ظل منصرفا الى فنه ، متحفظا ، كارها للمظاهر وللظهور ،  
مرهف الحس والعاطفة ، حتى انه لم يتمالك نفسه من البكاء  
وهو يستمع الى ترانيم كان الأيتام يؤدونها في كاتدرائية « سانت  
بول » — بلندن — فعاد يحن الى الكنيسة ، وعاهد نفسه على  
أن ينخرط في سلك القساوسة بمجرد أن يؤمن موارد أسرته  
المالية .

### غرام يسلمه الى المرض سنتين !

♦ وقاوم أبوه هذه الرغبة مقاومة عنيفة ، الى أن قدر له  
أن يموت فجأة ، صريع « التيفويد » . وظن « ليست » أنه  
بذلك قد تحرر ، وأن له أن يحقق أمنيته . . ولكنه سرعان  
ما تبين أن أمه كانت قد بددت كل ما أرسله اليها من مال ،  
فقمع آماله — بما نشأ عليه من انكار للذات — وأخذ يشتغل  
بتدريس الموسيقى في ( باريس ) ، ليمد أمه المتلافة بمطالبها . .  
وتهافت عليه التلاميذ — لاسيما الإناث — وكانت يبنهن حسناء

من احدى اسرات الأمراء، قدر لها أن تكون الغرام الأول لفرانز  
ليست ، فقد استهوته بأفانينها فأقبل يعيش معها في دوامة  
الهوى المشبوب ، بكل اندفاع المراهق ابن السادسة عشرة ،  
اندى أوتى خيالا عارما ، وعواطف متأججة . . حتى أن الارهاق  
لم يلبث أن أسامه الى الفراش ، والى نوبات كانت توحى أحيانا  
بأنه مشرف على الموت !



وقضى عامين قبل أن يستكمل شفاؤه تماما . . عامين استنفدا  
كل موارده ، ولكنهما شفياه من التشاؤم ، وحولاه الى فيلسوف  
متسامح ، بديع الخصال ، موفور الالباء والعزة ، متزن في شهوانه  
. . فكانت له علاقات غرامية - غير جامحة - مع اثنتين من



«الكونتات» ، ومع سيدتين متزوجتين ، ومع «جورج صاند» ،  
الكاتبة والروائية الفرنسية التي ضمته الى قائمة عشاقها -  
( وكان بينهم جول صاندو ، الصحفي الذي اخذت عنه اسم  
« صاند » ، وبروسبير ميربيه ، مؤلف «كارمن» و « الأندلسية  
اللعوب » - التي قدمها لك « كتابي » منذ عهد غير بعيد -  
و«الفريد دى موسيه» الشاعر ، و «شوبان» الموسيقي . الخ )

### ثلج . . وحمم نارية !

♦ وكان هؤلاء الاربعة من أعضاء الحركة « الرومانتيكية »  
التي شملت الفن والأدب في ذلك الحين ، والتي ضمت - فيمن  
ضمت - هايني ، وبلزاك ، ودوماس ، وفليكتور هيجو ، من  
أهل الأدب . . وباجانيني ، وبرايوز ، وشومان ، وشوبان ،  
من أهل الفن . . وقد بلغ من اعجاب « ليست » بالثلاثة  
الآخرين ، ومن وفائه لهم ، أن راح يتغنى باطرائهم في طول  
باريس وعرضها . . فقابل شومان صنيعه بالتماعى والصلف ،  
في حين قدر « بيرليوز » وفاءه ، واعترف « شوبان » بفضله ،  
حتى أنه كان يجاهر بأنه ما كان من المنتظر أن يفسد شيئا  
مذكورا لولا تشجيع « (ليست) » ، وما بثه فيه من ثقة بالنفس !  
وفي سنة ١٨٣٣ ، ذاع صيت « ليست » وهو بعد في الثانية  
والعشرين . وفي تلك السن ، التقى بالكونتة « ماري داجول » ،  
وكانت تكبره بست سنوات ، ومتزوجة ، وأما اطفالين . ولكنها  
كانت - كما وصفها أحد الكتاب - « ست أقدام من الثلج » ،  
وعشرين قدما من الحمم النارية ! » ، وقد جمعت بين جمال  
الموسيقية التي خصص دخلها لمعونة منكوبى الفيضان ، حتى

فسرعان ما تدله في حبها . ولم يفرق بينهما انها كانت رفيعة الجاه ، وانه نشأ في أسرة متواضعة ، فلم يلبثا ان غرقا في هواهما !

### الملك يدب الى العاشقين

• وفي سنة ١٨٣٥ هرب العاشقان الى ( جنيف ) ، حيث رزقا بأولى ثمار حبهما المحرم ، اذ وضعت « ماري » - في ديسمبر من ذلك العام - طفلتهما « بلاندين » . وخلال هيامهما الشعري في ( ايطاليا ) ، في السنتين التاليتين ، تكشف مواهب « ليست » كملحن ومؤلف موسيقى ، بعد ان كان منه قاصرا على عزف ألحان غيره .

وفي ديسمبر سنة ١٨٣٧ رزقا بابنتهما الثانية « كريما » . وما لبثت الكونتة ان كشفت عن ناحية جديدة من شخصيتها ، ناحية حب التسلط والسلطان ، فأصبحت الحياة معها شاقة عسيرة . كما أن « ليست » العاشق بدأ يتهازل تحت قيود المسؤولية ، كرب أسرة مضطر الى أن يعول « ماري » وطفليها من زوجها ، وطفليها منه ، وعددا من الخدم !

ولكن هذه النفقات المتزايدة كانت تمثل عاملا واحدا من عاملين دفعاه الى العودة للعزف في الحفلات . أما العامل الثاني فكان ظهور عازف آخر للبيانو ، راح ينافسه في شهرته ، فأراد أن يلدود عن اسمه ، واستطاع أن يغطي على مزاحمه تماما ، في إحدى الحفلات الخيرية في باريس . ثم قدر لنهر (الدانوب) أن يجمع في فيضانه ، فانهمك « ليست » في سلسلة من الحفلات الموسيقية التي خصص دخلها لمعونة منكوبي الفيضان ، حتى

أقد أقام لهذا الغرض عشر حفلات في شهر واحد ، في  
( فيينا ) وحدها .

### يساعد المغورين من زملائه

♦ وبدلاً من أن يستأثر بالدعاية التي صاحبت هذه الحفلات،  
فانه سن تقليدا كريما ، يدل على مدى بعده عن الأنانية  
والاثرة : فقد راح يختار معزوفاته من ألحان معاصريه الذين  
كانوا أقل منه شهرة ، والذين كانوا بحاجة الى من يحمل  
ألحانهم الى أذان الناس - ومنهم شوبان ، وبيرليوز، وشومان،  
وشوبر - وكان أروع ما أثار إعجاب الناس به انه كان اول  
من راح يعزف الألحان من الذاكرة ، دون أن يستعين  
بـ « نوتة » أمامه .

وأصبح اسمه على كل لسان ، فبدأت فترة الإعجاب  
الجنوني به ، وانهالت عليه الحفلات ، وتدفقت عليه الأموال ،  
حتى لقد أسكن أسرته قصرا بديعا في ( جنوا ) ، وأصبح يعيش  
معيشة الأمراء ، وتكالب عليه طلاب القروض والصدقات .  
وفي وسط هذا العز ، ولد ثالث أطفاله من « ماري داجول »  
- في سنة ١٨٤٠ - وقد سمياه « دانييل » . وفي تلك الفترة  
كذلك ظهرت الحانة الاولى . . الألمان التي انهمك في تأليفها .  
على ان التنافر راح يستفحل بين العاشقين ، حتى انهما  
لم يعودا يتخذان الا في أمر واحد : هو ان كلا منهما أصبح  
يل الآخر الى أقصى درجات الملل ! وبدأ من الواضح انه لم  
يكن ثمة بد لليست من أن يتجول بين البلدان ، ليكسب  
للأسرة عيشها ، فما كان ينبغي أن يستقر في بلد واحد . أما

« ماري » ، فقد اشتد بها الحنين الى ( باريس ) .

### تفصحه برواية رخيصة !

♦ **والى ( باريس )** ذهبت « ماري » بالاطفال الخمسة . وهناك ، شغلت بكتابة رواية على نمط روايات « صائد » ، مع فاروق واحد ، هو انها جعلت من نفسها ومن « ليست » بطلى القصة ، فصورته متواضع الاصل ، نكرة ، امعة ! .. وصورت نفسها ضحية ، شهيدة ، قديسة ، فذة الذكاء ، نبيلة فى كل شيء ! .. ونشرت هذه القصة الهزيلة فى سنة ١٨٤٦ ، تحت اسم « نيليدا » ، فأغلقت أبواب قلب « ليست » دون « ماري » . .. واما يغتفر لها قط روايتها الرخيصة ، فأصبح يتجاهل وجودها ، وان راح يدها بالمال ، حتى بعد أن مات ابنه ، وبعد ان انتزع ابنتيه من حضانتها !

وشغل منذ سنة ١٨٤٠ بجولات فى انجلترا ، وفرنسا ، وألمانيا ، والنمسا ، وهولندا ، واسانيا ، وتركيا ، وروسيا ، وفق فيها توفيقا هائلا ، وأصبح معبود الجماهير فى تلك الدول .. ولكن تصفيق الناس وهتافاتهم ، وانهمائه فى العزف ، وانصرافه الى التلحين .. كل هذه لم تعفه من أن يشعر بفراغ فى حياته ، وبحنين الى الدين !

وفى هذه الفترة بالذات ، وبعد سلسلة من الحفلات فى ( كييف ) - بجنوب روسيا - فى سنة ١٨٤٧ ، تلقى رسالة تهنئة ، مع تبرع لفرض خيرى كان يدعو اليه ، من الاميرة « كارولين ساين - فيتجنشتاين » . فلما حظى بلقائها ، تبين انها كانت أميرة بولندية واسعة الثراء ، صغيرة الجسم ،

ذات ذكاء لامع ، وثقافة راقية ، وان لم تكن بارعة الجمال .. وكانت الى جانب ذلك أما لابنة في العاشرة ، وشبه أرملة - برغم انها لم تتجاوز الثامنة والعشرين - اذ تركها زوجها ظائمة الى الحب والجنس ، وعاش بعيدا عنها ، كياور للقيصر .

### غرام تعترضه العقبات

♦ وتلت هذا اللقاء دعوة مكنت « ليست » من أن يعيش أياما في نعيم وترف ، في ضيعة للأميرة .. ونما الحب بينهما في تلك الايام ، وتفتحت براعمه ، سيما وقد اكتشف كل منهما انه من غلاة المتعلقين بالكنيسة الكاثوليكية ، ومن المشغوفين بتدخين السيجار الاسود الرفيع !

وكانت للأميرة أخلاق الرجال، فبادرت الى اتخاذ الاجراءات التي تمكنها من الطلاق من زوجها ، على ان يقبل « ليست » عرضا كان قد تلقاه من حاكم امارة ( فيمار ) ، ليفدو المدير الفني ورئيس الفرقة الموسيقية في دار الأوبرا التابعة لبلاط ذلك الامير .. واتفق العاشقان على ان يلتقيا في ( فيمار ) ، حيث يتزوجان . ولكن زوج الاميرة لم يشأ أن « يرحها » ، برغم ما كان بينهما من تباعد . وبفضل علاقته بالقيصر - الذي كان رئيسا للكنيسة الروسية ، وصاحب القول الفصل في الطلاق - قضى على الأميرة بأن تحرم من حريتها !

وشاء القدر ان يسقط الملك « لويس فيليب » - في فرنسا - في تلك الاثناء ، وأن تدب حمى الثورات في اوربا ، فرأى القيصر أن يتحصن ضدها باغلاق حدود بلاده .. ولكن « كارولين » استطاعت أن تعبر الحدود في الوقت المناسب ؛

مصطحبة انتهت ، وخادما واحدة ، ومليونين من الروبلات  
البحرلة الى ماركات المانية !

### علاقته بالاميرة كانت .. عذرية !

• وما ان وصلت الاميرة الى ( فيمار ) ، حتى كان القيصر  
قد أصدر قرارا بحرمانها من رعويتها ، وبمصادرة املاكها في  
روسيا . وكان من نتائج هذا القرار ان بلاط ( فيمار ) لم  
يستطع ان يرحب بها . ولكن هذا لم يحل دون ان يشاطرها  
« ليست » الحياة في القصر الفخم الذي استأجرته ، ورغم ان  
علاقته بها كانت تثير الرأى العام ، وتضع العراقيل في طريقه  
يوصفه أحد موظفي الدويلة .

وقد يجوز القول ان علاقة « ليست » بكارولين كانت  
عذرية ، لحمتها الرابطة الفكرية ، وسداها الانسجام الروحي ،  
سيما وان الاميرة لم تكن مرغوبة كائى ، وكان لها من المنفردات  
ما يؤيد هذا الزعم . كما ان حياة « ليست » الفنية والانتاجية  
كانت تصرفه عن الهوى ، ليفرغ الى مهام منصبه ، حتى اتقن  
اداءها كل الاتقان ، وأدخل التجديدات على ما كان يقدم في  
دار « الاوبرا » الاميرية ، فقدم روائع - لم يسبق عرضها -  
ابرايوز وشوبر ومن اليهما ، ومؤلف موسيقى كان نكرة غير  
موفق - فى ذلك الحين - هو « فاجنر » . فقد اقتنع « ليست »  
بما فى موسيقى فاجنر من لمحات عبقرية ، وأدرك ان عدم  
نجاح هذا المؤلف انما كان راجعا الى طباعه التى كانت تبغض  
الناس فيه - اذ كان يهوديا متعجرفا ، مشاكسا ، عبوسا -  
فالى على نفسه أن يدفعه الى الأمام ، سيما وانه كان قد

قربه اليه منذ زمن ، وراح يكتب المقالات في اطراء فنه ، ويد  
اليه يده بالمساعدات المالية .. ثم انتهى الى أن اوصى به  
صديقه ملك ( ساكسونيا ) ، فعين في منصب رفيع في  
( درسدن ) .

### يخاطر بمستقبله من أجل فاجنر !

• على أن غريزة « كارولين » لم تفتأ تدفعها الى أن تحذر  
« ليست » من عقوق ذلك اليهودى الجشع ، المخال ، فكان  
« ليست » يضحك مؤولا شعورها الى تعصب دينى . ولكن  
القدر شاء أن يثبت له أن غريزة « كارولين » كانت صادقة .  
فقد وصل فاجنر - بغتة - الى ( فيمار ) ، مستخفيا في زى  
حوزى ، لئلا يحمى « ليست » .. وظهر انه كان قد دبر  
مؤامرة مع أحد الفوضيين ، ليقبلا نظام الحكم في ( ساكسونيا )  
ويستوليا على مقاليدها . ولكن المؤامرة انفضحت ، وقضى  
عليهما بالسجن أربعة عشر عاما .. لكن فاجنر استطاع أن  
يهرب الى ( فيمار ) !

ولم يتخل ليست عنه ، ورغم الصداقة التي كانت بينه  
وبين ملك ساكسونيا ، وبرغم منصبه في بلاط أمير صديق  
للملك الذى تأمر عليه فاجنر .. فما الذى حدا بليست الى  
هذا العمل الذى كان يهدد صداقة رفيعة يعتز بها ، ويهدد  
منصبه ومستقبله ؟ .. وما الذى جعله يجازف ويعرض  
نفسه للأخطار ، إذ أخفى فاجنر ، وزور له جواز سفر ، ثم  
ساعده على الوصول الى سويسرا ، ليرحل منها الى فرنسا ؟  
انه انكار الذات ، والاغراق في الوفاء للصداقة ، اللذان بلغا

لدى « ليست » مستوى يفوق التصور ! .. ولقد بلغ به الامر انه راح يمد زوجة فاجنر بالمال ، برغم أعبائه المالية - اذ كان ينفق على مدام داجول وأولادها ، فوق مطالبه ومسئوليته - كما راح يسعى لرفع العقوبة عن المتآمر الهارب .

### بين السيمفونيات والكتب

• وفي تلك الاثناء ، لم يكن يدخر جهدا في فنه ، فوضع لحن سيمفونيات « فاوست » و « دانتى » و « جران ماس » - اقداس الكبير - و المتتابعات المجرية ، و القصائد السيمفونية . وفي هذا التطور الانتاجى الكبير ، كان يتلقى التشجيع والحفز من الاميرة « كارولين » ، برغم ان الفيرة كانت تجعلها لا تطيق بعده عن نظرها .. وبفضل دأ راحت تبيده من شحذ لمواهبه ، وضع كتابا عن « الفجر في الموسيقى » ، وآخر عن حياة شوبان ، ( عندما مات هذا النابغة في سنة ١٨٤٩ . )

ومع ان المجتمع في ( فيمار ) كان يعرض عن « كارولين » ، ويراهها زانية اذ كانت تعيش مع ليست بدون زواج ، الا انها - من ناحيتها - كانت تقضى نصف أيامها في الكنيسة ! .. وعندما علمت بأن ماري داجول قد أهملت أولاد « ليست » ، لانصرافها الى غرامياتها ، عملت على أن تنتزع منها « بلاندين » و « كوزيما » ، وانصرفت الى تربيتهما ورعايتهما . وكانت « كارولين » في تلك الاثناء تزدد قبحا ، سيما وان اسرافها في التدخين كان يكسبها خشونة .. وراحت تهمل مظهرها حتى أصبحت - وهى في الثامنة والثلاثين - تبدو



كما لم كانت في الخمسين من عمرها . . واخذت تنفق الايام والليالي في كتابة الرسائل التصوفية ، وفي وضع كتاب من اجزاء عديدة عن البوذية والمسيحية .

### يستقيل من اجل زميله المتهور

♦ وفي سنة ١٨٥٧ ، تزوجت « بلاندين » و « كوزيما » . . وما كان من المرتقب للأخيرة أن تتزوج ، لقبح شكلها . وعدم اتساق جسمها ، لولا ان احد التلاميذ المقربين الى « ليست » - وكان يدعى « هانس فون بولو » - اراد أن يوثق عرى الاتصال بأستاذه . وولعله رأى فيها ما أعجبه ، فلناس فيما يعشقون مذاهب !

وفي تلك الاثناء ، تولى الحكم في ( فيمار ) أمير جديد ، وقع تحت تأثير رجل من الحاشية كان ناقما على « ليست » ، لاسيما حين تشبث هذا بأن يقدم بعض انتاج « فاجنر » في الاوبرا ، وانتهى الامر بليست الى الاستقالة من منصبه .

واقترنت هذه النهاية المثبطة لهمة الفنان الكبير ، بحدث آخر . فقد نمت الى علم « كارولين » ان زوجها - ياور القيصر - كان قد طلقها ، اثر قرار القيصر بحرمانها من الجنسية ، وتزوج من أخرى . وكان معنى هذا أن أصبح من حقها أن تتزوج من « ليست » . ولكن الكنيسة الكاثوليكية كانت تحرم على المطلق - أو المطلقة - الزواج مرة أخرى ، الا باذن من البابا . فلم تحجم كارولين عن المبادرة بالرحيل الى روما ، حيث كانت ابنتها قد تزوجت من أمير له أخ

« كاردينال » ، فراح تسمعين بهذا الكاردينال ، وبالرشوة .  
وبكل الحيل .

واخيرا ، قيل لها ان كل العقبات قد زالت ، فخف « ليست »  
الى روما ، وحدد موعد زواجهما . ولكن رسولا من الفانيكان  
اقبل في الساعة الاخيرة ، ينبئهما بأن الزواج لن يقدر له ان  
يتم ! وكان السبب الذى أبداه مبهما ، ركيكا ، لم يقنع  
احدا . وهنا تقدم الامير - زوج ابنة كارولين - وأخوه  
الكاردينال ، باقتراح غريب : هو أن السبيل الوحيد لتسوية  
الامر ، أن يصبح « ليست » قسا !

### يصبح قسا وهو فى الرابعة والخمسين

♦ وكانت تلك أمنية قديمة طالما تملكت « ليست » منذ  
حدثته ، فلم يتردد فى الاخذ بالاقترح . . وفى ٢٥ ابريل  
سنة ١٨٦٥ ، تمت « رسامته » قسا فى كنيسة القديس  
بطرس بروما . وارتدى أعظم عازف البيانو مسوح القساوسة  
- وهو فى الرابعة والخمسين من عمره - فكان له رواء ناسب  
قامته الطويلة المشوقة .

ويبدو أن انعدام العلاقات الجنسية بين الحبيبين ، هو الذى  
ساعد على تطور الامور فى هذا الاتجاه ، سيما وان الاثنى  
عشر شهرا التى قضتها كارولين فى الاوساط البابوية ، ازدادت  
بها نأيا عن الانوثة ، حتى أصبحت - هى الاخرى - تبدو  
كقس أعجف ، صارم الوجه والطباع . كما انها انصرفت الى  
مهمة أدبية جديدة ، اذ مكثت على وضع كتاب عن « الاسباب  
الداخلية للضعف الظاهرى للكنيسة » ، تألف من أربعة

وعشرين مجلدا ضخما ، مما جعلها تحبس نفسها في غرفة امتلاؤها بدخان التبغ ، حتى أن « ليست » لم يلبث أن تحاشى دخولها ، إذ لم يكن يطيق هذا الجو الملبد .

\*\*\*

ولكنه حظى بسعادة أخرى ، فقد شغف بواجباته الدينية الجديدة ، وانصرف الى وضع الالحان الكنسية ، مما ضاعف من شهرته واكسبه مكانة جديدة في نظر الرأى العام ، وفي نظر مواطنيه المجريين ، لا سيما حين حضر الاحتفال في ( بودابست ) بتتويج ملك المجر « الرسولى » - كما كان يلقب ، لخضوعه الكنيسة - فاستقبلوه استقبال الفاتحين .

### بوادر الجحود من فاجنر وكوزيما !

♦ وعلى النقيض من هذا ، كانت حياة فاجنر بعد أن تجاوز الخمسين . . . إذ كان - برغم شهرته - لا يكف عن التنقل من بلد الى آخر ، فرارا من دائنيه ! . . الى أن أنقذه القدر ، إذ تولى عرش بافاريا ملك يافع ، ضعيف الإرادة ، أطلق عليه اسم « لودفيج المجنون » . وقد أعجب هذا الملك بالحنان فاجنر ، فخلع عليه الرعوية البافارية ، واستجاب له فساعدته في مشروع لبناء دار مثالية للأوبرا في ( فيروث ) . . فما كان من فاجنر إلا أن استدعى « هانس فون بولو » - زوج ابنة ليست - وعينه رئيسا للفرقة الموسيقية ، بمرتب ضخم ، قبل أن يتم بناء الدار .

وما كان ذلك حبا في « هانس » ، ولا ردا لبعض أفضال

« ليست » ، وإنما لان فاجنر كان على علاقة غرامية بكوزيما ، زوجة هانس ! .. وراح العاشقان يستأنفان هذه العلاقة . ويمعنان في تضليل الزوج الغافل ، حتى لقد أدخلوا في روعه أن أولى ثمار هذه العلاقة كانت ابنته هو ! على أن الحقيقة لم تلبث أن تكشف ، فالقى « هانس » نفسه موزعا بين حقه على عشيق زوجته ، ووفائه لوالد هذه الزوجة . ولكن « كوزيما » كانت مفرقة في هواها ، حتى انها صدت أباه الموسيقي انفس بجفاء ، حين أراد أن يتدخل في الامر !

على أن الرأي العام في بافاريا لم يلبث أن جهر بالتدمير من اليهودي المستهتر ، حتى اضطر الملك الضعيف الى أن يصدر أمرا بالقبض عليه . . ولكن « فاجنر » كان قد جمع - مع « كوزيما » - أكبر قسط ممكن من النفائس والتحف ، وهربا عبر الحدود ، تحت جناح الظلام !

### شيخوخة تعيسة !

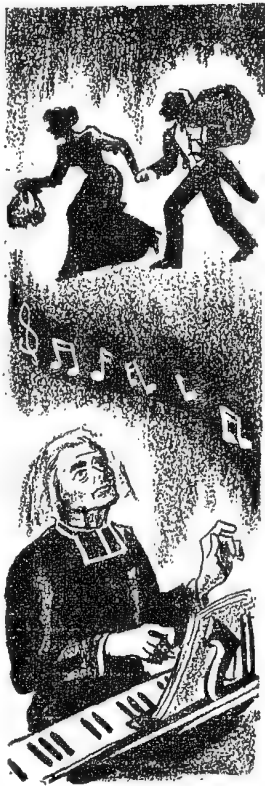
• وفي سنة ١٨٧٠ ماتت زوجة « فاجنر » ، وطلق « هانس » زوجته الخائنة ، فخلا الجو للعاشقين وتزوجا ولم يعلم « ليست » بالامر الا بعد أن تم الزواج ، فغضب أشد الغضب حين تبين أن « كوزيما » قد تحولت - في سبيل ذلك الزواج - عن الكثرة ، واعتنقت المذهب البروتستانتي !

واذ تم زواجهما ، استطاع « فاجنر » أن يعود الى بافاريا ، والى حظوته لدى « لودفيج المجنون » ، وان يستكمل بناء مسرح احلامه في ( بيروث ) . وهكذا أخذ « فاجنر » يرقى

الى قمة الرخاء، بينما انحدرت  
حال « ليست » . وبدلاً من أن  
ينتهر الغادر هذه الفرصة ليرد  
لحميه بعض ديونه - أن لم نقل  
جوائزه - لم يحفل ولو بتقديم  
بعض الحسان « ليست » في  
المسرح الذي كان صاحب  
السلطان المطلق فيه .

واستقبل « ليست » العام  
الثاني والسبعين من عمره وهو  
اعرج ، معلول ، موشك على أن  
يفقد بصره . وكان في ضيافة  
ابنته وزوجها « فاجنر » في  
قصرهما الفخم ، عندما قضى هذا  
الأخير نحبه اثر نوبة قلبية ،  
وهو يعزف على البيانو . فلما  
نقل النبا الى ليست ، غمغم :  
« هو اليوم .. وأنا غدا ! » .

وقام بجولة أخيرة زار فيها  
ميادين مجده في أوروبا ، ثم عاد  
- في سنة ١٨٨٦ - الى (بيروث)  
في زيارة نهائية . وكانت كوزيما  
قد تحولت لدير المسرح بقبضة  
حديدية ، وعزيمة فولاذية .



### تظلم أباه ، لتبقى على سمعة زوجها !

♦ وكان وفاؤها لسمعة زوجها الراحل قد تحول الى غيرة مسعورة ، حتى انها لم تفكر لابيها قط انه أبى أن يسلمها الخطابات التي كان « فاجنر » قد كتبها اليه - في مختلف مراحل حياته - يستجديه فيها القروض ، ويسأله الافضال ، ويعترف بعبقريته ، ويتغنى اعجابا بمؤلفات « ليست » التي تجاهلها في آخر عمره ! .. بل ان « كوزيما » خشيت ان تظني شهرة أبيها الدولية على سمعة زوجها ، اذا هو ظهر في ( بيروث ) ، وسلط الرأي العام عليه أضواءه . لذلك أبت الابنة الجاحدة على أبيها المسن العاجز أن ينزل في قصرها الفخم ، الذي كان مزدحما بالضيوف ، وحملته على أن يستأجر غرفة في نزل متواضع . وبلغ من انكار « ليست » لذاته ، ومن عزة نفسه ، أن أبى أن يطلع ابنته على خطورة حاله الصحية . . الى أن تداعى ذات مساء ، أثر عاصفة من تحيات الجمهور ، وهو يجلس في مقصورة بمسرح ابنته .

وفي حجرته المتواضعة ، عنى به أحد خدمه القدامى ، وأحد تلاميذه « واثنان من أصدقائه المسنين . وقيل لكوزيما أن أباه كان مصابا بالتهاب رئوي ، فلم تشفق عليه ، بل قلقت . ولم يكن قلقها من أجله ، وانما خشيت أن يموت بينما كانت (بيروث) تحتفل بذكرى « فاجنر » ، وقد خصص أسبوع حافل بالمهرجانات والحفلات الموسيقية من أجل هذه الذكرى ! وكان كل ما حرصت عليه « كوزيما » هو أن عملت على أن لا تنشر الصحف شيئا من أبناء مرض أبيها . . حتي لا تعكر صفو الاحتفالات !

لم يشيع جثته سوى القساوسة !

♦ وبينهما كانت « كوزيما » تتصدر مأدبة فخمة ، في مساء السبت ٣١ يرايو سنة ١٨٨٦ ، قضى القس الموسيقى النابغة نحبه ، وحيدا ، مهجورا ، في النزل الذي كانت صاحبه تضيق بأنينه وتوجعائه !

ولم يكن عجيبا من « كرزيمما » - التي تحولت عن عقيدتها



صورة فوتوغرافية للفنان « ليست »  
في شيخوخته

من قبل - أن ترفض السماح بدعوة قس الى جوار سرير  
ابيه . . وانصرف كل همها الى أن تنتكم الصحف نبأ وفاته ،  
والى أن تعمل على أن يدفن في صمت - ودون ما موكب أو  
جنازة - في المقابر العامة ، فيروح نسيا منسيا !

ولكن الخادم القديم الوفي أشاع النبأ في المدينة . ومع أن  
الاعلام كانت ترفرف ، والزينات مقامة في كل مكان ، لاستقبال  
ولى عهد المانيا الذى كان قادما في زيارة لـ ( بيروت ) ، الا  
أن اصحاب المتاجر أغلقوا أبواب متاجرهم عندما مرت بهم  
الجنازة المتواضعة ، التى اجتمع القساوسة الكاثوليك وساروا  
خلفها ليشيعوا أخا لهم سلطت عليه أضواء العالم كله يوما ،  
ثم قدر له أن يموت منزويا في حجرة معتمة ! . قدر له أن  
يموت كما مات القديس فرانسيس معذبا لا يملك شيئا !

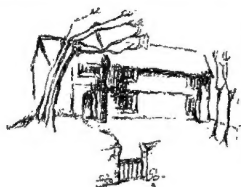
### كان انسانا . . برغم عيوبه !

• ولقد يقول المغيرون على الاخلاق : « لو لم تكن كوزيما  
ابنة حرام ، لكان من المحتمل أن تؤدى للأبوة حقها . . ولما  
قدر لـ « ليست » أن يموت وحيدا ، مهجورا » .

والواقع أن أحدا لا ينكر خطايا ليست الغرامية ، ولكن كان  
من الخلق أن يشفع له انه عاش عمره لم يؤذ أحدا ، وإنما  
كان يبذل الخير لكل من استطاع أن يمد اليه يدا . . عاش  
عمره مجردا من حب الذات ، يؤثر الغير على نفسه ، ويساعد  
كل مغمورا ومغبون من أبناء فنه ، ولو كان لمعانهم يهدد شهرته !  
ثم أنه حقق أمنية صباه - في أواخر أيامه - ومات في  
مسوح القساوسة !



تحفة العدد القادم  
من  
(مطبوعات كتابي)



قصة خالدة  
ما هي ؟  
ومن مؤلفها ؟

حاول أن  
تعرف  
الجواب



ينسج الفائز  
الذي يهتدى الى  
الجواب الصحيح  
اشترك سنة في  
(مطبوعات كتابي)

الرئيس الفيلسوف

أشرف على تحريره

برنارد ماير

ترجمة وتقديم

الدكتور محمد عبد المعز نصر

الناشر

مكتبة النهضة المصرية

قاهره القبطية

رحلة الأميرال رينش

ترجمة

محمد مصطفى هلال

مقدم

فؤاد صروف

الناشر: مؤسسة الخانجي

مؤسسة فرانكلين

للطباعة والنشر

تقدم

هذه الروائع الثقافية



العقل المحي

تأليف

لغاري ديبيك أودرست

ترجمة

الدكتور عبد المعز نصر

والدكتور السيد محمد علي عثمان

الناشر: مكتبة النهضة المصرية

لم قدر على هذا؟

تأليف

إريك شك ماير

ترجمة

فاطمة محبوب

تقديم

محمود القانق

الناشر: مؤسسة الخانجي

الوارث

مترجمة في فصل

تأليف

روث واوستر جويتز

ترجمة

هارم علي فزوه

الناشر: مكتبة الأقباط المصرية